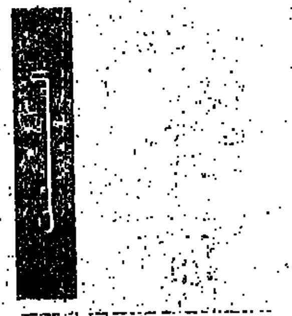
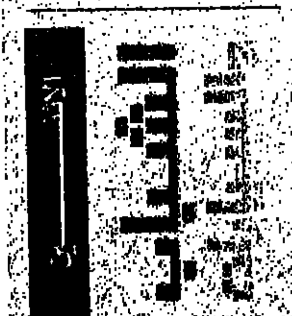
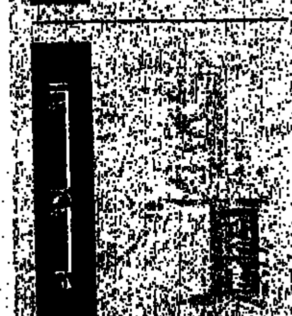
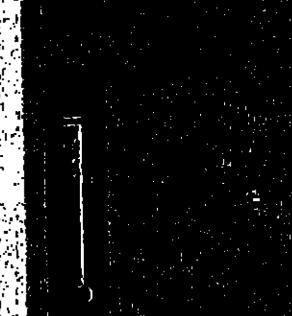
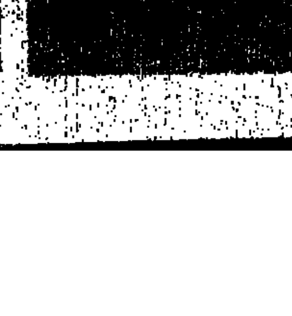
ملحق جماهيري
الخميس ٢٩ شعبان ١٤١٤ هـ - الموافق ١٠ شباط ١٩٩٤ - العدد (١٨٧) - السنة الثانية، عمان - المملكة الاردنية الهاشمية



ملاحق اسبوعية تصدر عن جريدة



قالت شركة شيفرون ان عملياتها الخاصة بالتكرير والتسويق في الولايات المتحدة خسرت ١٧٠ مليون دولار في عام ١٩٩٣ بعد تكلفة باهظة لعمليات اعادة الهيكلة وبنود اخرى خاصة بلغ اجماليها ٧٢٥ مليون دولار.

وفي عام ١٩٩٢ حققت الشركة مكاسب من عمليات التكرير والتسويق في الولايات المتحدة بلغت ٢٩٧ مليون دولار بعد تكاليف خاصة قيمتها ٥٣ مليون دولار.

وبلغ اجمالي دخل عمليات التكرير والتسويق في الربع الاخير من العام ٧٣ مليون دولار بعد تكاليف خاصة قيمتها ٧٧ مليون دولار بسبب عمليات اعادة الهيكلة وبنود اخرى.

وبالرغم من هبوط متوسط اسعار المنتجات النفطية في ١٩٩٣ قالت الشركة ان اسعار النفط الخام المنخفضة وانخفاض تكاليف العمليات وقوة الاسواق ساعدت على تعزيز المبيعات في العام.

■ حقق الحلم التاريخي بشق نفق المانش بين بريطانيا وفرنسا

مع اقتراب تشغيل نفق المانش الذي يربط لأول مرة في التاريخ بين البر الفرنسي والبر البريطاني، يتساءل الكثيرون عن الرجال الذين يقفون وراء تنفيذ الحلم التاريخي. ولعل من ابرز هؤلاء الرجال السير اليستر مورتن الرئيس التنفيذي لمشروع النفق المعروف تجاريا باسم «يورو تانيل» اي النفق الأوروبي.

ويوصف السير مورتن بانه نابليون القرن العشرين ليس في الحكم طبعا ولكن في تنفيذ الحلم الذي كان يراود امبراطور فرنسا قبل مائتي عام حيث سيصبح بعد افتتاح الملكة البريطانية اليزابيث والرئيس الفرنسي ميتران للنفق في شهر أيار المقبل بإمكان اي سائح او رجل اعمال ان ينتقل بين ساحل كاليه الفرنسي وساحل فولكستون الانجليزي خلال نصف ساعة فقط وهو امر سينعكس سلبا على حركة الطائرات التي كانت تستغرق وقتا اطول يصل إلى ما يزيد عن الساعة بين لندن وباريس عدا عما يستغرقه من وقت لآخر في الاجراءات والتنقل بين المطارات وأماكن العمل.

ويقول المقربون من السير مورتن أن قواسم الشبه بينه وبين نابليون لا تقتصر على تنفيذ الحلم التاريخي بل في الشخصية العدوانية التي تقوم اساسا على الافعال الحادة والاسلوب العنيف في معالجة الأمور، ويرى هؤلاء أن سر نجاحه في تنفيذ هذا المشروع الذي تأخر سنة كاملة لأسباب تقوم لتلكؤ بلاده (بريطانيا) في تنفيذ طريق يربط محطة الوصول في فولكستون بلندن مباشرة عبر القطار السريع، وأيضا بسبب شخصيته العنيدة التي كانت تضطره للاصطدام مع مديري المشروع المتغيرين باستمرار.

فمن هو السير اليستر مورتن هذا؟!

يبلغ مارتن من العمر ٦٥ عاما وهو ابن رجل أعمال اسكتلندي عمل مديرا تنفيذيا لاحدى شركات النفط اما امه فهي من اصل اوروبي ولكنها اكتسبت جنسية جنوب افريقيا وكانت سلالتها من ضمن الطغمة الحاكمة لهذا البلد الافريقي على مر السنين حيث ارسيت قواعد ابشع تمييز عنصري في التاريخ.

وقد انفصل الوالدان مبكرا ليس لأسباب سياسية بالطبع. وبدا صراعه مع الحياة مبكرا وهو بعد على مقاعد الدراسة الابتدائية حيث تزوجت امه مرتين، مما خلق لديه حافزا اقوى على البقاء واثبات الذات، وبرز كتلميذ نجيب. استطاع ان ينهي دراسته الثانوية وهو في السادسة عشرة من عمره ودخل الجامعة في هذا السن مبكرا عن اترابه حيث درس في جامعة ويت وتراند تخصصي الأدب الكلاسيكي والرياضيات ثم فاز بمنحة دراسية قدمتها له شركة «دي بيرز» كبرى شركات الماس للدراسة في جامعة اكسفورد العريقة وهو لم يتجاوز سن الحادية والعشرين بعد.

وطبقا للدراسة توجه اليستر إلى رودس اولا ليتعلم المبادئ الاساسية حيث التقى هناك بشريكة حياته «سارة ستيفن» الانجليزية الأصل وتعمل حاليا بالبنك الدولي.

وفي منتصف الستينات توجه وسارة إلى بريطانيا ليترك بصمته الأولى فور انضمامه إلى مؤسسة إعادة الهيكلة الصناعية التي تخلى عن منصبه الإداري فيها في عام ١٩٧٠ ليتفرغ لانقاذ مشروعاتها الهندسية المتعثرة وهي المهمة التي استغرقت حوالي ستة أعوام.

وتوجه بعدها ليشغل منصب مدير إداري بمؤسسة بريتش ناشيونال اويل التي كانت سببا في توجيه اول لطمة له حيث اختلف مع رئيسها سير فيليب بورن حول عملية خصخصة الشركة مما دفعه إلى الاستقالة والبقاء دون عمل لمدة عامين.

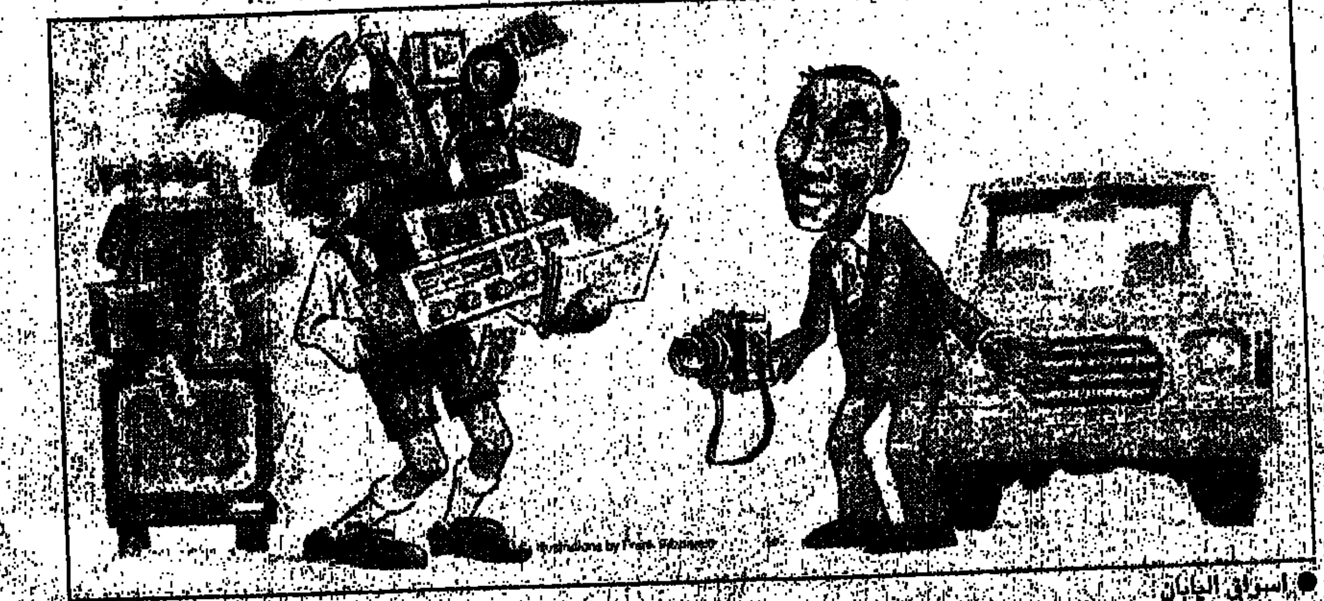
وإلا ان الحال لم يستمر اكثر من ذلك اذ لجا إليه البنك المركزي البريطاني لانقاذ المجموعة المصرفية «جينس بيت» من شبح الخسارة.

وبحماس شديد تقدم اليستر لبيع اصول المجموعة ضد رغبة «لورد كيسين» مؤسس المجموعة والمساهم الرئيسي بها مما فجر بين الاثنين عداوة ظاهرة ابت إلى وقوع «جينس بيت» فريسة سهلة لتقبل العرض المقدم من جانب الشركة النيوزيلاندية «ايكويتي كورب» وبالرغم من ذلك لم يشعر اليستر بالقهر بل قام ليواجه تحد اكبر وهو مشروع اليوروتانيل الذي بات شاغله الأول والأخير خاصة وانه لا يثق بمن حوله بسهولة لذلك كان يشرف على تنفيذ كل شيء بنفسه. والدليل الواضح على تفانيه واصراره على انجاز العمل في الوقت المحدد له هو خلافاته التي لم تشهد بريطانيا مثيلا لها من قبل - مع المقاولين العشرة بشركة «ترانسمانش لينك» TML التي قامت بانشاء النفق، بسبب زيادة التكاليف عن القيمة المتفق عليها بمقدار الضعف والبالغة ٥ مليارات استرليني.

وقد ساعدت شخصية مارتن العنيدة على قدرته في تجاوز الصعاب ونبذ النمطية في الاعمال مما كان يلزم المشروع بتحمل تبعات مالية لقيامه المستمر في تغيير المديرين نظرا لبروز خلافات في وجهات النظر تبدو وكانها القاعدة الأساسية في التعامل معه.

ويقول السير اليستر مورتن انه سيشهد تحقيق حلمه التاريخي، وسيقوم بنفسه ببيع تذاكر نفق المانش عند الافتتاح ولكنه سيقدم استقالته على الفور فقد ملّ الصراع من اجل تحقيق الاحلام الكبرى التي خسر معها الكثير من صداقات الذين عمل معهم، ولكنه اضاف لبريطانيا وفرنسا انجازا مهما سيختصر المسافات في عالم يبدو قرية صغيرة ليس عبر وسائل المواصلات التقليدية فحسب بل وعبر الاقمار الصناعية وهي احدى الاحلام التي يتطلع مورتن لشق غبارها بعد ان يتقاعد في الصيف القادم.


● اليستر مورتن.


● اسواق اليابان

فقدت المنتوجات الالمانية الكثير من بريقها في الاسواق المحلية والخارجية التقليدية كالكاميرات والاجهزة السمعية فيما تشكل مبيعات السيارات اليابانية ٪.. من السوق المحلي الالماني

هل تشعرين بالوحدة؟



اشباع العلاقات الاسرية والصداقة مهمة جدا للشعور الجيد والصحة. مشاكل مثل الاكتئاب قد تؤثر على المعنويات، هذه العبارات تقيس مدى شعورك بالخجل، والوحدة وقوة علاقاتك الاجتماعية. ضعي اشارة امام الاجابة المناسبة نعم ، لا.

١ ـ دائما اشعر بالخجل والتوتر في الحفلات.
٢ ـ عادة اشعر بالراحة عند وجود اناس حولي.
٣ ـ اعرف ان هناك على الاقل ثلاثة اشخاص اعرفهم يقدرونني حقا.
٤ ـ عندما اكون بين مجموعة اشخاص ابدو هادئة ولكني في الحقيقة متوترة.
٥ .. انا سعيدة بالقول انني شخصية اجتماعية.
٦ ـ ليس هناك احد في عائلتي يستمع لمشاكلي
٧ ـ اتمنى لو اني اكثر انطلاقا واقل خجلا.
٨ ـ عندي عدة اصدقاء استطيع استدعاءهم عند حاجتي للمساعدة.
٩ ـ امتلك نزعة التحفظ مع الاصدقاء.
١٠ ـ اقضي وقتي مع اصدقائي اكثر من الوقت الذي اقضيه مع عائلتي
١١ ـ ليس هناك عدة مقربين. استطيع أن اشاركهم اهتماماتي وافكاري
١٢ ـ مع ثلاثة من اصدقائي على الاقل استطيع أن ارتاح كلية واتصرف على طبيعتي
١٣ ـ اتمنى لو عندي اصدقاء مقربين اكثر
١٤ ـ عندي صديقة دائما تستمع لي عندما اكون متضايقة
١٥ ـ معظم اصدقائي يعرفون بعضهم.

ملاحظات

ضعي نقطة واحدة لكل اجابة بنعم على العبارات ٢، ٣، ٥، ٨، ١٠، ١٢، ١٤، ١٥ ونقطة واحدة لكل اجابة بلا على العبارات ١، ٤، ٦، ٧، ٩، ١١، ١٣.

النقاط من ١١ ـ ١٥: انت لا تعانين من مشاكل خجل او وحدة

النقاط من ٦ ـ ١٠: محتمل انك بحاجة الى اصدقاء اكثر.

النقاط من ٥ واقل: هناك فجوة كبيرة مع صداقاتك انت تحاولين التاقلم مع عدد اقل من الاصدقاء وباقل دعم من الاخرين ربما انت بحاجة لوقت وطاقة كبيرين لحياتك الاجتماعية، اذا كنت مقتنعة بضرورة وجود هذه الفجوة ربما انت لست بحاجة الى العديد من الاصدقاء.

التدليك لمضاعفة تأثير الكريمات

من الضروري اجراء عملية تدليك لبشرة الوجه قبل وضع الكريمات المغذية:

١- قبل وضع كريمات المساء نفذي حركات خفيفة دائرية على وجنتي الوجه لمدة دقيقة او دقيقتين بحيث تصبح لون البشرة وردية.

٢- توضع نقاط متفرقة من كريم المساء على الوجه والعنق مع اجراء عملية تدليك بحركات دائرية لطيفة لزيادة سرعة امتصاص البشرة للكريم المغذي مبتدئة من الداخل الى الخارج.

الاباء الاميركيون يفضلون رعاية الاطفال

صدر عن مركز المعلومات السكانية في واشنطن اخيرا تقرير عن عدد الاباء الذين يضطلعون برعاية اطفالهم في البيت. تقول صحيفة الواشنطن بوست ان التقرير اشار الى ان واحدا من بين خمسة اطفال في مرحلة الحضانة من اسر تعمل فيها الام خارج المنزل يلقى العناية المباشرة من الاب.

ويدل ازدياد نسبة الاباء في البيت على ما يمكن اعتباره تغيرا كبيرا في الاسلوب الذي توزع فيه الاسر مسؤولياتها على الابوين. وفيما يتحمس البعض لهذه الظاهرة يبدي آخرون تحفظهم لما يعتقدون انه قد يجلب عواقب سلبية على الاسر التي تعاني من مشاكل العناية بالاطفال في ساعات عمل الوالدين.

وقد بلغت نسبة الاباء الذين يعتنون بالابناء في غياب الام خمس عشرة بالمائة فيما بين عام ١٩٦٥ و١٩٨٠ ولكنه اخذ في الازدياد باضطراد. اما تاثير هذه الظاهرة فيتلخص في انها تغير الادوار التقليدية للجنسين التي كانت تعزز الاعتقاد بان العناية بالاطفال هي مسؤولية الابوين وليست مسؤولية الام فقط.

وتقول صحيفة النيويورك تايمز ان لها فوائد مالية حيث توفر الاسرة التي تستطيع الاشتراك في اعباء العناية بالاطفال تكاليف ارسالهم الى دور الحضانة. وفي الوقت الذي اصبحت فيه الوظائف غير متوفرة كما في السابق، واصبح من الممكن للاباء العمل ساعات مختلفة عن الساعات التقليدية المتعارف عليها، تهيأت الفرصة لذلك التغير بحكم الظروف وربما جلب معه تغيرا في المفاهيم ايضا.

ومن بين هذه المفاهيم ما يعتمد على التغيرات الاقتصادية اذ تشير الواشنطن بوست الى ان بعض الاباء لا يجدون وظائف مناسبة، وبالتالي فانهم يفضلون وظيفة تربية الابناء في البيت طالما ان بوسع الام الحصول على وظيفة ثابتة للانفاق على الاسرة.



فعالية العلاج الهرموني لدى نساء سن اليأس



تهمل كثير من النساء العلاج الهرموني الذي يوصف لهن عند بلوغهن سن اليأس وقد اظهرت الدراسات الطبية في هذا المجال مدى الجوانب الايجابية التي يوفرها العلاج الهرموني للنساء وخاصة في علاج الامراض التي تصيب اوعية القلب لدى النساء بعد سن الخمسين.

وحسب دراسة قامت بها المؤسسة الفرنسية الخاصة بالنساء في سن اليأس فان نسبة اللجوء الى استخدام طريقة العلاج الهرموني ضئيلة وذلك لسببين الاول عدم توفر المعلومات الكاملة عن هذه الطريقة وفوائدها العلاجية وطرق استخدامها اذ تبين ان ٨٢٪ من النساء اللاتي خضعن للدراسة يقمن باستشارة الطبيب العام او اختصاصي الامراض النسائية والتوليد مرة واحدة في العام بينما تؤكد ١٣٪ منهن ان معرفتهن بوجود العلاج الهرموني تم عن طريق الزيارات العفوية للطبيب والسبب الثاني هو الشك الذي يساور هؤلاء النساء حول نجاح العلاج الهرموني والذي قد يتسبب في حالات معينة عارض نزيف مؤقت وهو ما يطلق عليه طبيا «الحيض الكاذب» وهذا يحدث ردة فعل نفسية قاسية على المراة بعد دخولها سن اليأس لا سيما فيما يتعلق بعودة الدورة الشهرية بعد سن الخمسين وهو ما لا تتقبله النساء في هذه المرحلة العمرية فلقد ثبت ان ٢٠٪ من النساء اللاتي لجأن الى العلاج الهرموني عدلن عن الاستمرار في العلاج بعد مرور سنة او سنة ونصف على ابعد تقدير.

وقامت مؤخرا احدى المختبرات الطبية بتصنيع اقراص من هرموني الاستروجين الطبيعي والبروجستيرون والذي يتم اعطاؤهما كل على حدة وبشكل منتظم الا ان هذا يضمن عدم ظهور «الحيض الكاذب» وقد تم تصنيع هذا الدواء الجديد وتسويقه تجاريا في فرنسا تحت اسم «كليوجست» وتشترط الجهات الطبية عدم وصفه الا بعد اجراء الفحوصات المخبرية الدقيقة.

تحسين قاضية في المحكمة العليا في اليابان

عينت هيساكو تاكاهاشي المدير العام السابقة لوزارة العمل اليابانية اول امراة في محكمة العدل العليا في اليابان.

وستصبح تاكاهاشي ـ ٦٦ ـ واحدة من بين ١٥ قاضيا يشكلون اعضاء المحكمة وذلك عندما تخلف اوساسو ميمورا الذي سيتقاعد في الشهر القادم.

ويحاول رئيس الوزراء الياباني موريهيرو هوسوكاوا السير على خطى الرئيس الاميركي بيل كلينتون في زيادة عدد النساء في المناصب الرسمية العليا.

ومع أن المراة اليابانية تحتل في الوقت الحاضر مناصب تشريعية وادارية عليا، الا ان هوسوكاوا لاحظ انها لا تشغل اي منصب في السلك القضائي.

وقد اصبحت تاكاكو دوي الزعيمة السابقة للحزب الاشتراكي اول امراة ترأس مجلس النواب في البرلمان الايطالي.

وهناك ثلاث سيدات يشغلن مناصب وزارية في الوزارة اليابانية.

وقد دخلت تاكاهاشي وزارة العمل في عام ١٩٥٣ بعد ان تخرجت من جامعة طوكيو، وقد تركت العمل في العام الماضي بعد ان عملت كمستشار للوزارة ومدير عام.

ويتوقع ان يوافق مجلس الوزراء على هذا التعيين وتصبح سارية المفعول اعتبارا من ٩ شباط.

فتاة احلامك .. من تكون ؟!

كتبت ـ سوسن صلاحات

كيف ينظر الشاب إلى شريكة حياته المحتملة؟ وما هي الصفات التي يتمناها فيها؟ وكيف هي الصورة التي رسمها لزوجة المستقبل؟ تساؤلات حملتها "الأسواق" لمجموعة من الشباب الذين جاءت اجاباتهم لتؤكد على مدى ما يتمتع به شباب الوطن من وعي وعمق وحسن ادراك. إذ جاءت معظم الردود لتؤكد على حقيقة ان جمال الروح والاخلاق الحميدة وصفة الدم والوعي هي الصفات الأكثر ورودا في حديث الشباب. الملاحظ لذلك ان معظم الذين شاركوا في هذا التحقيق لم يذكروا على الجمال الخارجي واثروا النظر إلى فتاة الأحلام من زاوية واحدة، بل جاءت النظرة شمولية في طبيعتها



نهاد البريدة: اريدها كما وصفها رسولنا الكريم

محمود البرماوي: ارتباطي الروحي بها يسقط أي رسم أضعه

رعد الحموري: اريدها جميلة وساستخدم المسطرة في قياسها

● الشاب حمزة عبدالسلام يقول: فتاة أحلامي التي اطلبها قد تكون موجودة او غير موجودة إلا انني اراها من ثلاث زوايا: الاولى، ان يقتنع بها عقلي والثانية ان يخفق لها قلبي، والثالثة ان تقتنع بها عيني. فالبحث عن فتاة ذكية متفهمة وواعية لا تهمني شهادتها بل يهمني كيفية تعاملها مع الناس فالحياة معاملة لا شهادات معلقة.. واحتاج إلى فتاة طيبة القلب حساسة رقيقة المشاعر اشعر بعطفها وحبها وتكون لي السند وشجرة الحنان التي تظللني.. اما قناعة العين فهي الجمال فأحبها جميلة الوجه والجسد فهذه «عشرة عمر» والقناعة يجب ان تكون كاملة.. اما عن شروطي الجمالية فهي الشعر الأسود الذي يجب أن يصل إلى كتفها والعيون السوداء والاهم من كل تلك الشروط هو انفها، وارجو عدم الاستغراب فالجمال في الوجه أساسه الأنف الذي افضله ان يميل وبشكل بسيط إلى الداخل مع عدم وجود انثناء في جانبيه فانظر بداية إلى الأنف قبل العينين وباقي الصفات فاذا توفر هذا انتقل إلى البحث عن قناعة العقل والقلب.

● محمد العامري يرى ان الثقافة والأخلاق صفتان اساسيتان عند الحديث عن فتاة احلامه وبالإضافة إلى انها يجب ان تكون شخصية مميزة لا تهتم بالتوافه واضحة الرؤيا مستقرة «نوعا ما» واثقة بنفسها إلى حد ولكن بعيدا عن التكبر، تعرف حدود الأشياء وحقيقتها وفيه بعهدها تحترم رغباتي وتجيد معاملة الناس، هذا عدا عما يجب أن تتصف به الفتاة من الرقة والدلال والمرح.

التفاهم قبل كل شيء

● محمد العموش يقول اريد فتاة تتناسب ووضعي الاجتماعي تملك رغبة في التفاهم معي تعمل دائما لتحقيق التوافق والانسجام في علاقتنا تشاركني حلو الحياة ومرها، مجترمة خلوقة صادقة واعتقد ان هذه الصفات هي الباقية وغيرها من جمال الشكل وغنى المال امور زائلة قد تزول في اي لحظة «فيا ماخذ القرد على ماله راح المال وظل القرد على حاله».

ولن اضع اي مواصفات تفصيلية لان هذا سيؤثر على اختياري لزوجتي المستقبلية كما يؤثر على حياتي الزوجية لان ارتباطي بفتاة لا تحمل هذه المواصفات يشعرني بالاحباط وبالتالي يخلق مشاكل بيننا.

● جعفر شديفات يقول: اعتقد ان كل شاب يتمنى الارتباط بفتاة مثقفة وواعية ومدركة للحياة الاجتماعية متدينة ولا يريد بذات الوقت الارتباط بفتاة اكثر منه ثقافة او مالا فالتكافؤ ضروري لايجاد حالة التفاهم فيما بيننا لإقامة صالحة واعتقد اننا في وضع اقتصادي يحتم علي الارتباط بفتاة عاملة بشرط ان يكون في مجال التربية فقط كما يدفعنا للارتباط بفتاة ذات خلق حسن تحفظنا وتحفظ اموالنا.

مثقفة وعلى خلق

● عبدالله عطا يجب أن تكون مثقفة وعلى مستوى من الجمال الخلقي والاخلاقي ولا افضل ان تكون عاملة استطيع التفاهم معها محافظة وتقليدية «نوعا ما» لدرجة لا تقبل غير اقامة علاقة مع اي شاب دون الارتباط به رسميا ويوافقه الراي هاشم الزيودي حيث يقول: لا تعني الثقافة ان تكون حاصلة على شهادة جامعية إنما الثقافة التي اريدها بفتاة احلامي تتمثل في معرفتها لشؤون الحياة الاجتماعية والزوجية على وجه التحديد، ولا امانع من ان تكون بنت حسب ونسب وذات جاه ومال، كما لا امانع إذا كانت عاملة لكن الافضل ان تكون عاملة في المجال التربوي فقط، اما الجمال فليس بشرط بل اركز على جمال الأخلاق بالتحديد.

التركيني ... احلم

● سامي سليمان منصور يقول: اريد فتاة أحلامي ان تكون كالحلم، طيف اراه فاعشقه واتعلق به وارنو إليه في العلا.. هادئة كوقت السحر.. ساكنة كسكون الريح، عذبة كرشفة ماء، اما اوصافها الخارجية فخصرها كخصر «شريهان» وجميلة كجمال «سحر رامي» وعيناها كعيني «ماجدة الصباحي» وصوتها كصوت «مديحة كامل» وشعرها كشعر «لارا طماش» وابتسامتها كابتسامة «سحر رامي» وان تكون انيقة غنية ومن عائلة عريقة، تمتلك سيارة ولا مانع لو توفر لديها فيلا فخمة او شقة فسيحة. ارجو ان لا تستغربي من قولي فما هي إلا «فتاة احلام» فالتركيني احلم فالحلم خيال، والخيال قد يشاهد لكن لا يمكن تحسسه!

● نهاد البريدة يقول: اريد فتاة كان قد رسم مواصفاتها رسولنا الكريم. فنحن الان احوج إليها حيث قال «الا اخبرك بخير ما يكنز المرء: المراة الصالحة: التي إذا نظر إليها سرته، وإذا امرها اطاعته، وإذا غاب عنها حفظته» ولعلني ساتعب كثيرا في ايجاد هذه الفتاة على ارض الواقع فالفتاة اليوم ابتعدت عن الأصالة فهي تافهة كما هو الشاب تماما.

متوازنة.. ديناميكية

● فتاة احلامي رقيقة جذابة منطقية تتمتع بتصور واقعي في معظم شؤون حياتها، مرحة ديناميكية تسعى إلى التطور مخلصة لي تحترم علاقتي بها سواء قبل الزواج او بعده، هذا ما يصفه سامر العجلوني لفتاة احلامه واضاف: ما اسعى إليه فعلا هو وجود فتاة متوازنة غير مضطربة. وبهذا اعتبر ارتباطي بمثل هذه الفتاة يحقق لي الاستقرار والنجاح ويجعلني في وفاق مع نفسي ومع الحياة فهي الملجأ الذي الجأ إليه في كل شؤون حياتي.

ارتباط روحي

● محمود برماوي يقول: ارتباطي الروحي بها يسقط رسمي لاي مواصفات مادية اخرى فوجود هذه العلاقة بيننا يجعلها تلبهر في كياني وبالتالي تساعدني على صياغة نفسي في زمن نحن اشد الحاجة فيه لشخص يحتوينا يمنحنا الحب والحنان ياخذ بيدنا إلى طريق النجاح، وهذا الشرط ادركته بعد تجاوزي سن المراهقة الذي رسمت فيه فتيات أحلام متعددات، فمرة اريت من تشبه «مادونا» واخرى رايت في «ديانا» مطلبي لكنني رجعت من جديد لابحث عما تريده نفسي على مدى سنين حياتي ولم اعد أعتمد على قناعات تختلف بايام.

وللمظهر .. اهمية

العديد من الشباب يعتبرون فتاة احلامهم هي روح او عقل اي ان مقوماتها الاصيلة غير المادية. ومنهم من يرى ان المواصفات الجسدية بالاضافة للزوجية لها اساس قرارهم للارتباط بفتاة ما. اما البعض الأخر فيرى ان للمظهر اهمية عظمى فهو الأساس في تحديد المواصفات لفتاة احلامه.

● رعد الحموري يقول: الفتاة التي اريدها جميلة الوجه عيناها خضراوتان براقتان وزنها يتناسب مع طولها شعرها طويل، رشيقة، حيوية، بشرتها ناعمة نضرة.

وهذه المواصفات سابحث عنها ما حييت وساستخدم المسطرة في قياسها عند شروعي بالزواج وبالطبع فإن الاخلاق الجيدة تأتي بعد توفر هذه المواصفات.

اريدها.. كامي

● هاني مزيد يقول: اريدها كامي وعندما سالناه عن صفاتها قال: حنونة رقيقة متواضعة تحترمني توفر جو الهدوء والسكينة لاسرتها صافية، تحمل كل معاني الامومة، مطيعة لزوجها متسامحة تغفر له زلاته اجتماعية [illegible]

حمزة عبدالسلام: اريدها[illegible] يقتنع بها عقلي ويخفق لها قلبي وترضى عنها عيني

عبدالله عطا: لا أقبل [illegible] الفتاة التي ترضى باقامة علاقة بدون ارتباط رسمي

جعفر شديفات: [illegible] ضروري، واريدها مثقفة واعية وذات خلق ودين

الطلاب اكثر عددا من الطالبات

يتجاوز عدد الصبية الذين يدخلون المدارس في العالم عدد البنات بحوالي ٨٥ مليونا ، ولوحظت اكبر الفروق في دول افريقيا والشرق الاوسط وجنوب اسيا.

وقالت دراسة قامت بها منظمة بوبيوليشن اكشن انترناشونال الاميركية، ان اختلالا كبيرا كان يوجد سنة ١٩٩٠ في حوالي ٥٠ دولة، حيث يتجاوز عدد الصبية عدد البنات بـ ٧٦ مليونا: ٤٢ مليونا في التعليم الابتدائي و ٣٤ مليونا في التعليم الثانوي.

وينبغي انفاق حوالي ٦,٥ مليارات دولار اضافية في هذه الدول لاعادة التوازن، ومن ضمن الدول التي لوحظت فيها فروق هائلة بين الجنسين بالنسبة للتعليم المدرسي تشاد، غينيا، اليمن، افغانستان، مالي وبوركينافاسو، حيث يزيد الفارق على ٢٠ في المائة، وتوجد الصين، وفيها ٢٠ في المائة من سكان العالم في وسط القائمة حيث تتسلم ٨٦ بنتا في المدارس الابتدائية مقابل ١٠٠ صبي و٧٣ بنتا في المعاهد الثانوية مقابل ١٠٠ صبي.

الحياة والفن

افضل الطرق لحماية البشرة من قساوة الشتاء

عند اشتداد فصل الشتاء، يصبح الشعر اكثر صعوبة في التسريح كما ان بشرة الوجه تعاني من الاحمرار والشفاه اكثر عرضه للجفاف لذا تحتاج المرأة كثيرا الى العناية المركزة بشعرها وبشرتها.

فالبرودة والرياح والرطوبة. ومنافذ الهواء البارد الذي يتخلل الشقق خلال فصل الشتاء يجعل البشرة اكثر سرعة بالتأثر بتقلبات الطقس فتصبح الطبقة الحامية للبشرة اكثر عرضة للتلف كما ان بشرة الوجه تضعف وتجف بينما يقل افراز الغدد العرقية والنتيجة ان الطبقة الخارجية للجلد تصبح اقل نعومة ونضارة ولاعادة الحيوية واللمعان لها يجب استخدام طرق العناية العلمية والتي تتناسب مع ظروف فصل الشتاء.

ويفضل استخدام كريمات النهار الغنية بالعناصر المغذية والفيتامينات عدة مرات اسبوعيا ويستحسن استخدام قناع من الكريم الواقي بحيث تكون سماكة الطبقة المستخدمة كافية لحمايته من تقلبات الطقس ويفضل ان يكون استخدام هذا القناع في المساء قبل الذهاب للنوم حيث يكون استعداد خلايا البشرة لامتصاص عناصر هذه الكريمات اكبر وبالتالي تخترق اعماق الجلد وتمنحه الحيوية والنضارة ويتوفر انواع مختلفة من هذه الكريمات على شكل مطريات تقاوم جفاف البشرة.

وفي لحظات الانفعال لموقف ما تكون الوجنتين بوشمات حمراء مما يعطي البشرة الجاذبية والجمال ولكن في فصل الشتاء فان البشرة الرقيقة والحساسة تصبح مميزة ببقع حمراء او وردية ذات ملمس مؤلم بسبب جفاف البشرة حيث تظهر الاوردة الدموية الصغيرة والموسعة على الوجنتين وحول محيط الانف ويصبح منظرها غير محبب.

وقد يلعب عامل الوراثة دورا مهما في ظهور هذه البقع الحمراء والوردية ولكنه ليس مبررا لقلة العناية بالبشرة اذ بالامكان التغلب على هذه البقع الحمراء وعلاجها من خلال طرق تتعلق بازالة الاحتقان من الوجنتين ومحيط الانف مما يزيد من نشاط الدورة الدموية المارة في الوجه ويضاعف من مقاومة الخلايا للانفعالات والتاثيرات النفسية. ويجب استخدام الكريمات الخاصة على مناطق الاحمرار صباحا ومساء قبل استخدام الكريمات الواقية

ومن الضروري معرفة ان الجلسات الكهربائية التي تهدف الى ازالة تخثر الدم وتجلطه في هذه الاجزاء من الوجه او باستخدام اشعة الليزر التي تزيد من فعالية ازالة هذه البقع وعلى العموم يمكن الاسترشاد بنصيحة الاختصاصيين وتتوفر انواع من الكريمات الغنية بالاملاح المعدنية والمواد المرطبة التي تقلل من سخونة خلايا المناطق المحمرة وبالتالي تقلل من حساسيتها لتقلبات الطقس واما بالنسبة للشعر فعندما تبدأ درجة الحرارة بالانخفاض فان الشعر ينتفش ويصبح اكثر خشونة في الشتاء فان افرازات فروة الراس تقل وتصبح جلدة الراس مشحونة بالكهرباء الساكنة والنتيجة ان بصيلات الشعر تعلق بمشط التسريح ويصعب عندها تصفيفه وتهذيبه وتتقصف اطرافه وكلما ازداد طوله كلما اصبحت اطرافه اكثر جفافا واشد خشونة ولاعادة النعومة والحيوية للشعر بالامكان استخدام الكريمات الواقية والمغذية من فترة لاخرى وذلك بعد تنظيفه بالشامبو ولكن لحمايته وتغذية اطرافه يستحسن تشبيع هذه الاطراف بالزيوت الطبيعية النباتية.

وينصح خبراء التجميل قبل استخدام الشامبو بوضع قطرات من هذه الزيوت في كف اليد ثم تدليك فروة الشعر واطرافه مع تركه لعدة دقائق قليلة ثم غسله بالشامبو المناسب والذي يعمل على تخليصه من الدهون الزائدة دون الاضرار بالطبقة الحامية لفروة الراس. وتوجد اصناف من الزيوت الخاصة بالشعر حين يشحن بالكهرباء الساكنة مما يسهل عملية تصفيفه وتسريحه ويكسبه اللمعان والحيوية.

وتتعرض بشرة الجسم بشكل عام الى الجفاف اثناء فصل الشتاء ورغم ذلك هناك بعض السيدات اللواتي لا يلتفتن الى العناية ببشرة الجسم ويركزن في العناية ببشرة الوجه واليدين وبسبب قلة الحركة وزيادة الشهية للاكل قد يزداد وزن المرأة عدة كيلوغرامات مما يفقد البشرة حيويتها ورشاقتها وفي هذه الحالة ينصح خبراء التجميل باستخدام الكريمات التي تحمي بشرة الجسم من الجفاف ويعطيها المرونة كما ان ممارسة بعض التمارين الرياضية تفيد كثيرا في المحافظة على رشاقة الجسم عموما لانها تعمل على تنشيط عضلات الجسم وهذه هي المرحلة الاولى لوقاية البشرة وحمايتها من البرد ولكي تكتسب البشرة المرونة والنعومة فينصح باستخدام كريما غنيا بالحليب والفيتامينات بعد اخذ الحمام وذلك لتغذية خلايا البشرة ومنع اصابتها بالجفاف كما يزيد من متانتها مع اجراء عملية تدليك دائرية بواسطة اليدين مبتدئة من اسفل القدمين وحتى اعلى الساقين ويجب تذكر عمل تدليك للذراعين والبطن.

وتتعرض الشفاه لآثار الرياح والبرد الضارة وكذلك الاجواء الرطبة مما يصيبها بالجفاف فتظهر بعض خطوط التجاعيد الصغيرة حول محيط الشفاه وينصح باستخدام الملطفات على شكل اقلام مما يحميها من الجفاف ويغذيها ويساعد في تجديد خلاياها ولكن وضع كريما دهنيا مغذيا قبل استخدام الاقلام الملطفة.

وبما ان تقلبات الطقس تجعل البشرة اكثر هشاشة واقل مقاومة فانه ينصح بتنظيفها بمواد غنية بالحليب ثم ازالة المكياج باستخدام كريمات مغذية ويمكن وضع بعض النقاط من كريمات مغذية ويمكن وضع بعض النقاط من كريمات الوقاية من الاحمرار ومن ثم وضع كريم الاساس.

وقد يفتقد الجسم لبعض العناصر الغذائية مما يؤثر في حيوية البشرة وليونتها ويمكن استخدام بعض الكبسولات الخاصة لتعويض الجسم عن فقدانه لبعض الفيتامينات والعناصر الغذائية.



● لاخفاء احمرار البشرة يستخدم الكريم المغذي قبل وضع كريم الاساس

● الكريم والتي تحتمه البشرة من خلال حركات [illegible]

● استخدام [illegible] للشفاه

الحليب مفيد لعظام المرأة

يؤدي تناول النساء لكوب من الحليب يوميا الى معادلة وتعويض آثار القهوة في اضعاف عظام النساء، حيث ان تناول فنجانين من القهوة يوميا يؤدي الى تناقص كثافة العظام في مراحل متقدمة من العمر. وتوصلت دراسة قامت بها اخيرا مجموعة من الباحثين في جامعة كاليفورنيا في سان دييجو وخضعت للدراسة ٩٨٠ امرأة في سن اليأس، الى اكتشاف علاقة مهمة بين استهلاك القهوة المتزايدة وتناقص كثافة العظام المعدنية، بعيدا عن عوامل اخرى، مثل الشيخوخة والبدانة والتدخين واستخدام عقاقير تؤثر على العظام ونشرت الدراسة اخيرا في نشرة الرابطة الطبية الاميركية، وركزت على ان النتائج تؤكد اهمية الغذاء المتوازن.

الحياة والفن

عادة قضم الاظافر عند الاطفال .. الاسباب والعلاج



قضم اظافر اليدين عادة سيئة وضارة سواء للصغار او الكبار وهي تعبر عن حالة نفسية معينة، وترافق هذه العادة الاطفال في مراحل معينة من اعمارهم فالطفل يلجأ الى قضم اضافره بدلا من استعمال «المصاصة» التي لا يعود بحاجة اليها بعد بلوغه سنا معينا وهي تشبه الى حد كبير حاجة المدخن الى اشعال سيجارة بين الحين والاخر، وفي جميع الحالات فان هذه العادة تعبر عن قلق وانزعاج داخلي يعاني منه الطفل لا سيما اثناء رحلة طويلة يقوم بها مع والديه بالسيارة وقد تكون مؤشر تلذذ واستمتاع تماما كعادة وضع الاصبع داخل فتحات الانف.

ويلجأ الطفل الى مثل هذه العادات المؤذية في حالة شعوره بالخجل او قلة شعوره بالثقة من نفسه او من المحيطين به وقد يكون مؤشرا واضحا لحدة عصبيته ومزاجه العنيف. وتظهر ممارسة الطفل لقضم اظافره بشكل خاص حين يجد والدته تقوم باعمال البيت بنمط سريع وعصبي او حين يعود الأب من العمل متذمرا من شدة التعب والاعياء او ايضا اقحامه في مشاكل قد لا تتناسب مع سنه جميع هذه المواقف تؤدي الى توتر اعصابه وشعوره بالضيق محاولا عدم كبتها والتنفيس عنها عن طريق قضم اظافره، وباختصار انها عادة تترجم قلقه وخوفه الداخلي من شيء لا يستطيع التعبير عنه امام والديه. ولدى بعض الاطفال الذين يفتقدون الى حنان الام ويشعرون بحاجة ماسة الى حضن امهاتهم فان الطفل يستمر في عادته بقضم اظافره اذا لم ينتبه الاباء للسبب وراء ذلك اذ يكون الطفل بحاجة والديه للاهتمام والعناية به عن طريق اظهار حبهم وعطفهم نحوه.

وللعمل على مساعدة الطفل للتخلص من هذه العادة المؤذية يجب اشغال تفكيره بوسائل مفيدة ومساعدته على تنمية قدراته الذهنية وخياله الواسع فيمكن ان يلجأ الوالدان لسرد قصة جميلة ومسلية على مسمعه او القيام باللعب معه من خلال طرح الاحجيات المختلفة وحين يستيقظ من النوم صباحا يجب على الام ان تضع له ما عليه القيام به مبتدئة برنامجه خلال ساعات النهار بحيث يقضيها في امور تعود بالنفع والفائدة عليه مما يساعده على التخلص من اشغال تفكيره بقضم اظافره ويخفف ايضا حدة التوتر الذي يشعر فيه، ان انشغال الطفل باللعب مع اقرانه يمهد الطريق لنسيانه هذه العادة واما اذا كان وحيدا في البيت فيمكن للام ان تساعده في ممارسة بعض انواع الرياضة الخفيفة والسهلة بحيث تمنحه الاحساس بقيمته امام اصدقائه وافراد عائلته مع تذكر الثناء عليه في كل مرة ينجز فيها عملا يستحق عليه الاطراء فلا يعود لتذكر عادة قضم اظافره وعلى الام ان توفر اجواء هذه المهمة، «نسيانه ممارسة هذه العادة»، من خلال اللجوء الى وسائل تنسجم مع طبيعة الطفل ومزاجه.

ومن الضروري اشغال يديه وذلك للعمل وتبديل هذه العادة السيئة بشيء مفيد واما في البيت حين يحاول وضع اصبعه في فمه فعلى الام ان تبادر للعرض عليه احد الكتب المصورة والملونة التي تنمي سعة خياله او ان تقوم بمساعدته في ممارسة هواية الرسم او تشكيل بعض النماذج للحيوانات والبيوت باستخدام «عجينة التشكيل»، مما ينمي قدراته الابداعية وباختصار انها تعتبر وسائل ناجحة لاشغال يديه وعدم افساح المجال امام الطفل لتذكر عادة قضم اظافره.

واذا لم تتوفر هذه الوسائل فيمكن للام ان تلجأ في حالة محاولة الطفل لوضع اصبعه في فمه ان تقترح على طفلها تناول حبة فاكهة او قطعة حلوى.

واما في المدرسة ينصح الاطباء ان يبقى الطفل في وضع تكون فيه اليدين متشابكتين على الصدر او تذكيره بالاصغاء جيدا الى ما يقوله المعلم، وفي السيارة حين يتوجب عليه الانتظار لسبب او لاخر يجب تقديم قطعة حلوى للطفل كي تبقى يداه مشغولتين بشيء اخر اذ لا يستطيع ان يترك قطعة الحلوى التي غالبا ما يهوى تناولها الاطفال ـ لوضع اصبعه في فمه واما اذا كان عليه ان يبقى واقفا فيفضل ان يحتفظ بيديه خلف ظهره او ان يحمل قبعته او كتابه المفضل بيده فحين يشعر بالملل والضيق ويحاول وضع اصبعه في فمه فانه يتذكر ان يديه مشغولتين.

ويؤكد خبراء التربية ان جميع هذه الوسائل اثبتت فعاليتها ولكن على الام الا تنسى الثناء على طفلها بسبب عدم قضمه لاظافره او تثني على يديه النظيفتين لتشجيعه على الاستمرار في ذلك.

ويتوفر حاليا في الصيدليات طلاء اظافر خاص ذو مذاق مر وطعم غير مستحب بالنسبة للاطفال يساعد كثيرا الاطفال للاقلاع عن هذه العادة في غضون اسبوع مع اتباع نصائح خبراء التربية في هذا الخصوص.

يجب اشغال الطفل بوسائل مفيدة ومساعدته على تنمية قدراته الذهنية



توبيخ الطفل لا يساعده على التخلص من هذه العادة

الافتقار لحنان الام وعدم الامان من الاسباب الرئيسية

الشك يحطم الحياة الاسرية

يعتبر الشك واحدا من اهم الاسباب التي تتحطم عليها العلاقة الزوجية، لانه يهدم الاساس الحقيقي للمحبة العائلية، وينشر احساسا عميقا بان نهاية العالم قد حانت. والحمد لله اننا لم نصل الى الحد الذي بلغه العالم الغربي، حيث تشير الابحاث البريطانية الى ان ٦٠٪ من الرجال المتزوجين و ٤٠٪ من النساء المتزوجات لهن علاقات غرامية في بعض الاحيان ولان العواقب وخيمة وليست مضمونة، فلا يمكن ان ننصح الزوجة الشرقية بان تثير الشك لدى زوجها فيها ولا ان يفعل الزوج عكس ذلك.. ولكننا نقول ان القليل من الغيرة مطلوب(وليس الشك) حتى وان اراد احدكما ان يثبت لنفسه قبل ان يثبت للآخر انه ما زال يتمتع بالجاذبية وما زال الطلب عليه قائما .

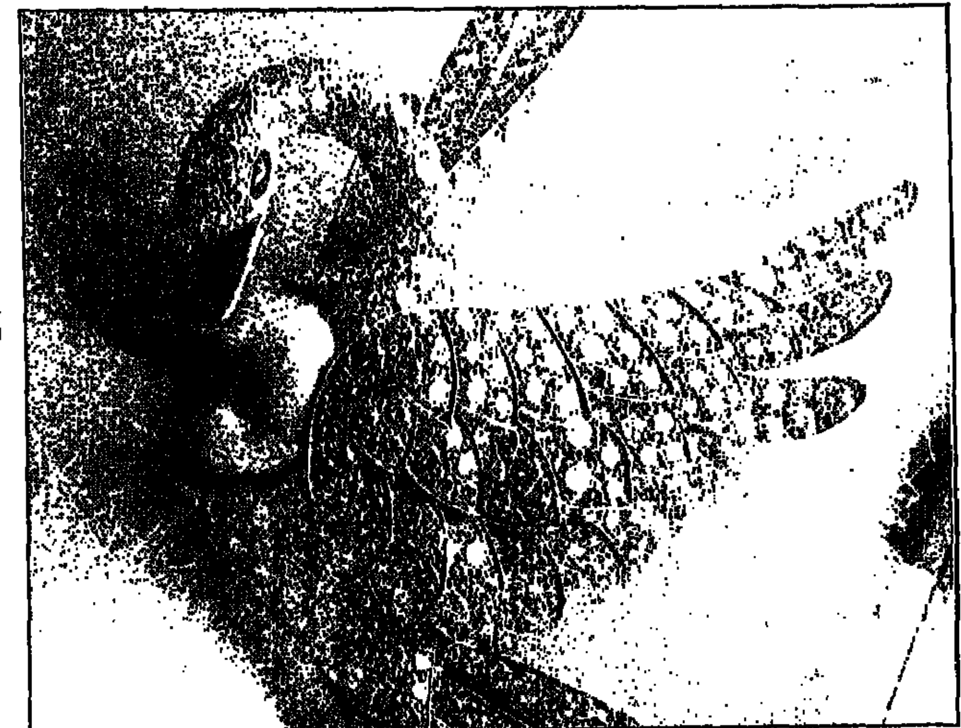


هكذا من الأصل

الجديد في سوق الأحجار الكريمة



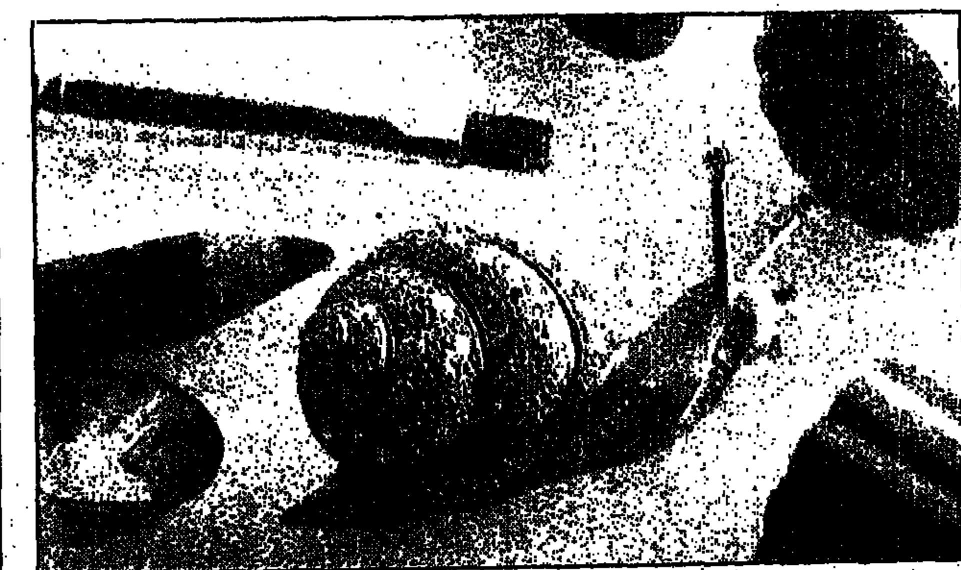
● مجموعة من الخواتم الذهبية الثمينة المزينة بأحجار الزمرد ذات الأشكال المختلفة الجميلة وهي من تصميم «كارتيه» وهذه الخواتم من عيار ١٦ - ٢٧ قيراطا تضفي على المرأة أناقة وجاذبية.



● تصميم جميل على شكل أوزة مرصعة بالأحجار الكريمة صممت على هيكل ذهبي، تمتاز بلمعانها الشديد ودقة تصميمها وهي من عيار ٣٦ قيراطا.



● هيكلان من الكريستال الفاخر ينتصب عليهما ببغاءان من الذهب مرصعان بالأحجار الكريمة، المنقاران من المرجان بينما الذيل من الزمرد وهما من تصميم دار كارتيه للمجوهرات.



● بروش من الذهب على شكل حلزونة مرصع بالأحجار الكريمة من تصميم موبوسان في غاية الدقة والجمال وهو يصلح لتعليقه على الملابس الحريرية ليضفي على جمال المرأة اناقة وجاذبية.



● بروش من الذهب وهو على شكل فراشة بينما تم تزيين الجناحين بالأحجار الكريمة بجمال ودقة يشدان الأنظار.



● بروش ذهبي على شكل سلحفاة مزين بالأحجار الكريمة ذات اللون النرجسي، ويزن أكثر من ٥٤ قيراطا، الرأس والأقدام متحركة، قمة في الإبداع والتصميم.

عندما ينتهي الزواج

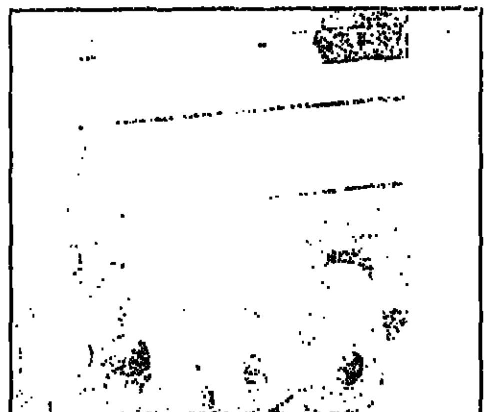
في كثير من الاحيان تصل الامور بين الزوجين الى مرحلة اللاعودة، وتتعقد المشاكل بينهما الى درجة يمكن القول معها ان هذا الزواج قد انتهى، ولكن المشكلة تبقى في عجز الشريكين عن مواجهة هذه الحقيقة، وهنا لابد من طرف ثالث يقول لهما بوضوح ما يعجزان عن الافصاح عنه، وهو ان زواجهما قد مات، وان الطلاق هو اعلان رسمي عن حالة الفجيعة وساعتها سيكون طبيعيا ان تتلاحق المشاعر المعتادة في حالة الفواجع وهي الانكار في المرحلة الاولى والتي يتبعها عادة الغضب او الاكتئاب ثم تصل الى مرحلة القبول، واخيرا نقطة التطلع الى حياة جديدة (وبعد)

فهذه هي الوصايا التي يمكنك من خلال تنفيذ احداها او بعضها ضمان تحطيم اي زواج سعيد وهي وصايا مؤكدة المفعول لانها خلاصة ما شكا منه ازواج كثيرون كاسباب أدت الى انهيار حياتهم الزوجية ولكن لماذا لا ننظر الى الامور من وجهة اخرى، فنتعرف من خلال هذه الوصايا على السبب الحقيقي لتنغيص الحياة الزوجية، ونبذل محاولات اكثر صدقا لكي نقضي عليها وندمرها بدلا من تدمير الحياة العائلية السعيدة؟!

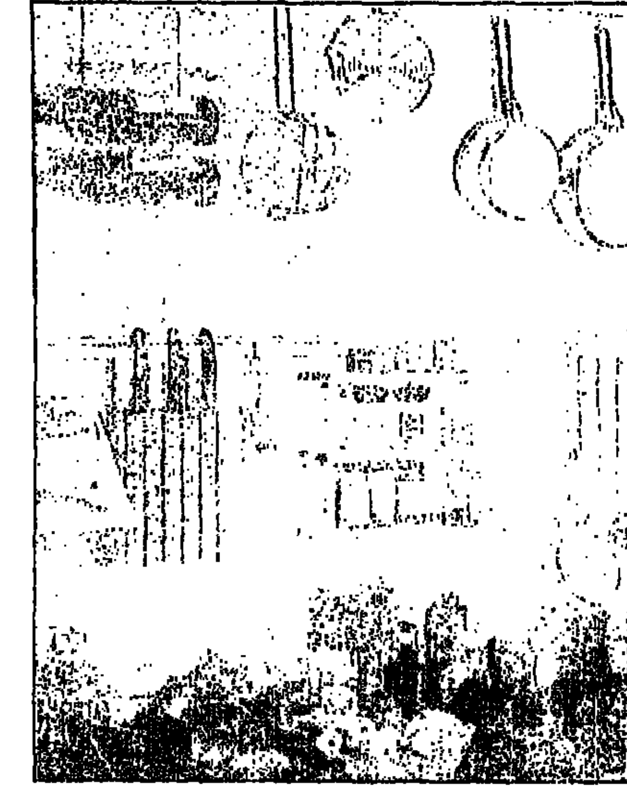
اكسسوارات عملية لمطبخ جميل ومنظم

ترتيب اركان المطبخ يوفر لربة البيت الراحة وسرعة الحركة والانجاز لاعمالها خلال فترة زمنية قصيرة. ويمكن لربة البيت استغلال زوايا كثيرة في بيتها لترتيب الادوات المبعثرة هنا وهناك كما يمكنها استغلال جدران المطبخ بشكل خاص لوضع الاواني المختلفة في اماكن تسهل عليها الوصول اليها دون ارباك او توتر لدرجة يمكن فيها استثمار بعض الجدران من اسفلها تحت مسافة قريبة من السقف. ومن خلال استخدام بعض الخزائن البسيطة والعملية يمكن تثبيتها على جدران المطبخ فيمكن توضيب الكثير من الادوات المنزلية التي تحتاج اليها ربة البيت بشكل يومي ومتكرر.

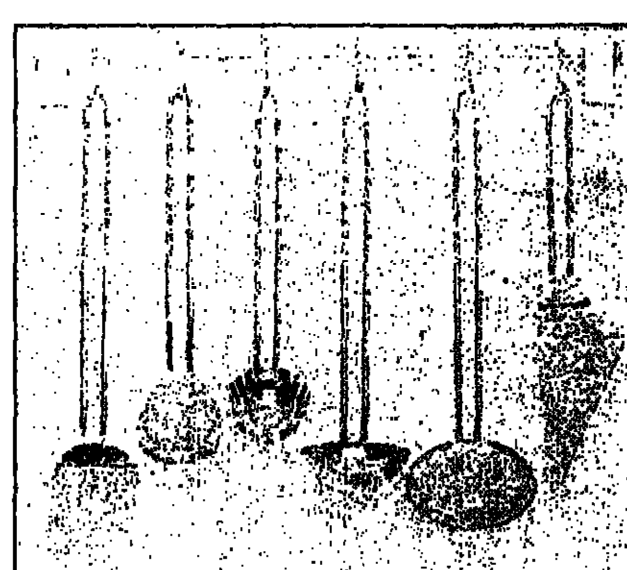
ويوجد الكثير من الملاعق والشوك والاطباق والاواني المختلفة التي تطوف في ارجاء المطبخ المختلفة دون ان تعلم ربة البيت اين تضعها وتحفظها لذا كان من الضروري جدا ان تختار الزوايا والاماكن المناسبة لحفظها قبل تثبيت هذه الخزائن والرفوف العملية والمصنوعة اما من الخشب او مواد بلاستيكية بتصميمات مختلفة تتناسب مع عدد وشكل الاواني والادوات المنزلية والعبوات الزجاجية. وينصح مصممو الديكور ان تكون الادوات المنزلية ذات الاستعمال اليومي المتكرر قريبة من متناول اليد بحيث تحفظ بطريقة جميلة وعملية في ان واحد وهناك بعض الادوات التي يفضل حفظها قريبة من الطاولة او الركن المخصص لتحضير الطعام كمفاتيح المعلبات والسكاكين والملاعق الكبيرة. ولاضافة لمسات جمالية الى المطبخ بامكان السيدة وضع باقات الزهور فوق بعض هذه الخزائن ويفضل ان تكون من النباتات التي تتحمل درجات حرارة عالية وكذلك تقاوم نسبة الرطوبة.



● خزانة مصنوعة من البلاستيك المقوى تتميز بحفظ الكثير من الادوات والاشياء ذات الاستخدام المتكرر مثل الورق الصحي والمناشف والفوط وورق القصدير.



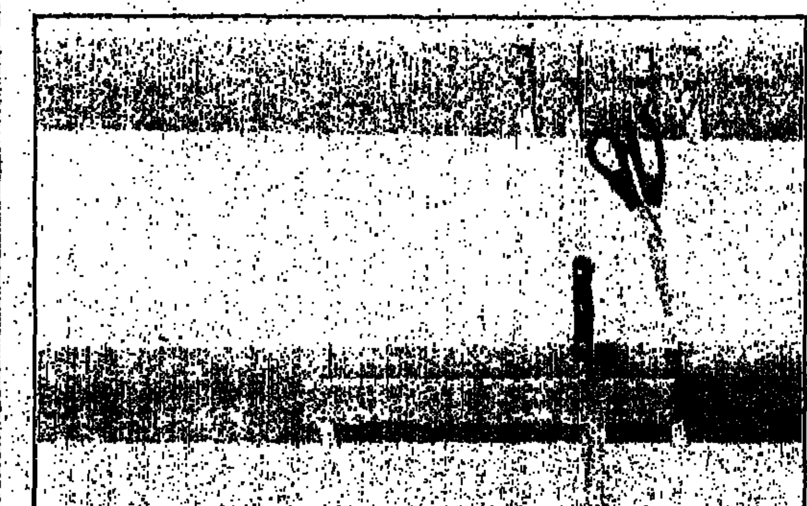
● جانب المطبخ يحوي مجموعة من الخزائن والرفوف المختلفة يضمن الترتيب وسهولة الحركة داخل المطبخ.



● علاقة مصنوعة من المعدن الذي لا يصدأ جميلة مخصصة لحفظ الملاعق الكبيرة ذات الاستخدامات المتعددة.



● علاقة عملية وفريدة يكفي لفتح العبوة الزجاجية سحبها الى اسفل مع الاحتفاظ بالغطاء مثبتا على القضيب المعدني.



● قطعة خشبية متينة يمكن تثبيتها على جدار المطبخ وهي تحتوي على جيوب خاصة لحفظ السكاكين ويمكن تثبيت عدة رفوف عليها.



● خزانة بسيطة وعملية مصنوعة من الخشب المقاوم للرطوبة وهي ذات رفوف متعددة الاستعمالات ويمكن تعليق الفوط وقطع القماش المستخدمة لاغراض تحضير الطعام في اسفلها.

الاكتئاب عبء نفسي كبير

ثبت بشكل قاطع ان التعامل، ناهيك عن التلاؤم مع شريك مكتئب يمكن ان ينتهي الى العيش وسط هموم لا تنتهي فالانسان المكتئب غالبا ما يكون قلقا، متوترا لا ينام بطريقة جيدة يصعب عليه ان يركز ويتأرجح وزنه فيفقد الكثير منه او يضيف المزيد بكل سهولة. وكلما ازداد الاكتئاب ازدادت ميوله العدوانية وتلك امور تمثل عبئا ثقيلا لا يمكن للشريك الاخر ان يحتمله.

هكذا من الأصل

الحياة والفن

جديد الجلابيب من أزيـــاء السلطانة

تقدم أزياء السلطانة لشتاء هذا العام مجموعة جديدة ومتميزة من موديلات الجلابيب والإيشاربات لتناسب مختلف الأذواق والمناسبات.

نوع القماش المستخدم هو الصوف او الجوخ وهو المفضل لجلابيب الشتاء ليعطي مساحة اوسع للاستعمال. وتدخل لمسة التطريز على القبة والصدر والاكمام لتضفي سمة الاصالة والعمل اليدوي على القطعة، وهو الذوق السائد لهذا الموسم.

١ - الاكسسوارات الإضافية تعمل على إتمام الاناقة للموديلات البسيطة.. الشال المموج وزنار القبة والاكمام السوداء، إضافات بسيطة تعطي الحركة للموديل.

٢ - جلباب بيج، يتميز الموديل بالبساطة التامة بفضل الالوان الفاتحة ليناسب الشابات والعرائس.

٣ - يتميز هذا الموديل بظهور لمسة التطريز بشكل واضح على القبة والجيوب والاكمام. الإيشاربات المموجة تعطي سمة شبابية بالوانها الزاهية.

٤ - قماش الجوخ هو الخامة المفضلة لجلابيب الشتاء ونلاحظ هنا التنوع في انماط التطريز بما يتلاءم وطبيعة القماش.

٥ - القماش الصوفي يعطي الموديل شعورا بالدفء.. يعوض بساطة التصميم في «تعريقات» القماش والاضافات مثل الازرار اللامعة، ويناسبه إيشارب من درجة لون تعريقات القماش.

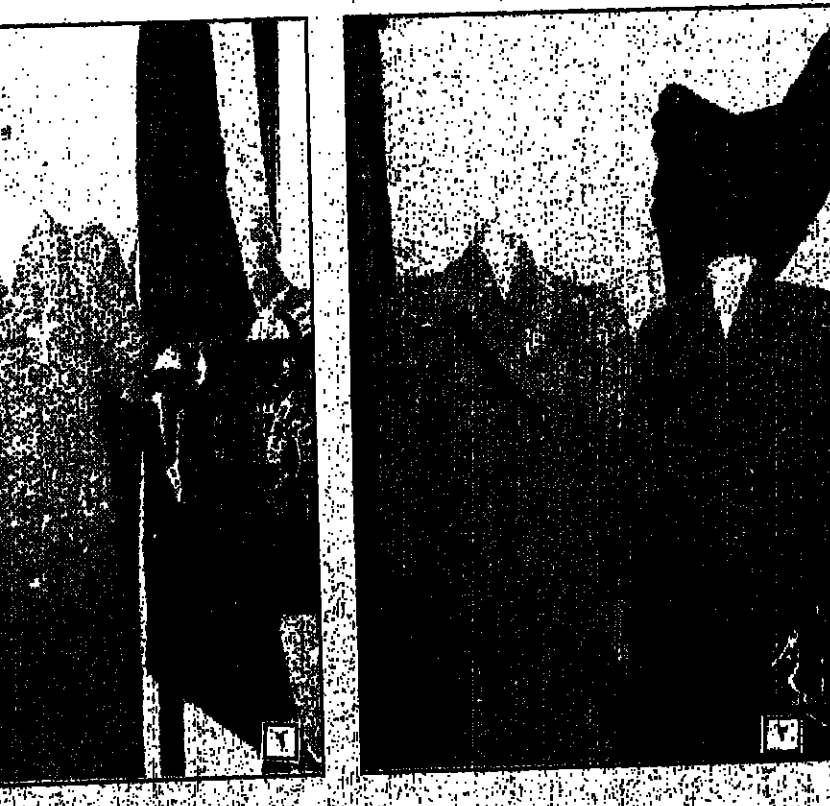
٦ - اللون الاخضر والاصفر يعطيان مزيجا محببا من الالوان التي تضفي سمة الحركة والحيوية على التصميم، ونرى الإضافات من الالوان المتقاربة مثل البيج والبني في القبة، او بخيوط التطريز ليعطي سمة التجديد.


١


٢


٥


٤


٦

السيطرة والطغيان يحطمان الزواج

المقصود هنا هو ممارسة العنف في التعامل والذي يؤدي الى خلق حالة من الرعب داخل البيت وقد يمارس الزوج هذه السيطرة وهذا الطغيان باشكال مختلفة - لا يدخل فيها الضرب - منها ان يكون الصياح بصوت عال و«الشخط» هو اسلوبه في الحديث معها. وان ينفجر في وجهها غاضبا بمجرد ان تبدي اي راي، وان يرفض السماح لها برؤية اصدقائها او التحدث مع اسرتها تليفونيا وان يحرص على اجراء مكالمات تليفونية مفاجئة للتاكد من وجودها في البيت وبالطبع قد توجد نساء تمارس هذه السيطرة والطغيان ولكن بنسبة ضئيلة لا تقارن اطلاقا بنسبة الرجال الذين يمارسونها.

الحياة والفن

وجوه جديدة تنافس على عروش عروض الأزياء

قد تكون ايام تربع كلوديا شيفر على عرش عروض الازياء قليلة بعد ان احتكرت الكثير من عروض بيوت الازياء العالمية واثارت من الضجة ما ضاقت به صفحات الصحف. والسبب ان مكتشف كلوديا المصمم الالماني كارل لاغرفيلد قدم مؤخرا اثنتين من عارضات الازياء من المتوقع ان تنجحا في سحب البساط من تحت اقدام كلوديا شيفر ونعومي كامبل وكانت الاولى قد احتكرت عروض ازياء شانيل في السنوات القليلة الماضية بينما استأثرت السمراء نعومي كامبل بعروض ازياء دار فيرساسي النجمتان الجديدتان المنافستان لكلوديا هما نادبا اورمان الالمانية والسمراء الاميركية الجديدة براندي التي ستنافس نعومي كامبل.







شريكي لا يسمعني!!

«افتقاد الاتصال» هو اهم ما يهدد الحياة الزوجية. وفي احدى الهيئات البريطانية المتخصصة في تقديم الخدمات للمتزوجين، تقول الخبيرة زيلدا وستمين ان غالبية الزوجات يقلن ان ازواجهن لا يريدون التحدث اليهن حول ما يشعرون به.. فالزوج اما ان يقفل الموضوع، او ينهي المناقشة او ينهمك في قراءة جريدته او يواصل مشاهدة التليفزيون الغريب في الامر ان نفس هذا الشعور يراود الزوج او نجده - بالمثل يقول انه لا يفهم لماذا تريد زوجته ان تتحدث الى ما لا نهاية عن المشاعر والاحاسيس.

باختصار وجد ان العبارة التي تلخص سبب وجود الاحباط في الحياة الزوجية هي «ان شريكي لا يسمعني» وانها هي النقطة الجوهرية التي يتعذر بعدها حل المشاكل وتتصاعد مشاعر الرفض والكراهية.

هكذا من الأصل

ازالة الوشم بأمر المحكمة

امرت المحكمة العليا في ولاية البنجاب الهندية، باجراء جراحة تجميل لاربع سيدات لازالة وشم يحمل عبارة «نشالة». وزعم ان افرادا في مركز للشرطة قاموا بكتابته على جباه السيدات الاربع.

وقضى الحكم الذي صدر، بان تتحمل حكومة الولاية تكلفة عملية التجميل، التي يتم بمقتضاها ازالة اثار هذا الوشم المشين. وكانت السيدات الاربع رفعن قضية امام المحكمة العليا، وطالبن بمعاقبة المسؤولين في مركز شرطة مدينة امريتسار، والحصول على تعويضات عن الواقعة المنسوبة اليهن، وهي كتابة عبارة «نشالة» بطريقة الوشم على جبهة كل منهن. وقالت وكالة «برس تراست» ان تقريرا طبيا رسميا اثبت ان الاثار المتبقية الان على جباه السيدات، هي بالفعل نتيجة لتعرضهن لعملية كتابة بالوشم. وتتواصل التحقيقات حول مدى تورط المسؤولين في مركز الشرطة فعليا في هذه الواقعة، فاذا ثبت تورطهم فسوف يتم تحميلهم تكلفة جراحة التجميل اضافة الى مجازاتهم اداريا طبقا للقانون.

● من الصعوبة بمكان الاحتفاظ بهدوء الاعصاب امام من هم اكبر منا سنا وتجربة مما يوقعنا في مواقف محرجة

الخجل .. هل هو ظاهرة مرضية ؟

بعكس ما يعتقد البعض بان ظاهرة احمرار الوجه مقتصرة فقط على الاشخاص الذين يعانون من الخجل بل إن ذلك يرتبط باسباب اخرى قد يلعب فيها عامل الوراثة دورا رئيسيا.

وقد يحدث احمرار الوجنتين نتيجة اضطراب الجهاز العصبي للجسم مما يؤدي إلى توسيع وتضييق الأوعية الدموية المارة في البشرة. وعند التعرض لموقف ما يقع فيه الانسان بالحرج فإن ميل خلايا البشرة للاحمرار يكون كبيرا ويتوقف ذلك على مدى استعداد الشخص النفسي

وتفاعل اجهزة جسمه مع المواقف والاحداث المختلفة التي يتعرض لها. وتعتمد نسبة الاحمرار على عامل الوراثة اضافة إلى عامل الخوف لكن عامل الوراثة هو الذي يتحكم في وضوح ظاهرة

الاحمرار وزيادتها لدى الفرد الذي يقع تحت تاثير عامل الخوف، وتتباين المواقف التي تولد الاحساس بالخوف من شخص إلى اخر لكن الشيء الاكيد علميا ان الخوف هو الذي ينشط حركة الدورة الدموية في الجزء الاعلى من الجسم بحيث يشعر الفرد

فيها بتوتر في الاطراف (اليدين والقدمين) مما يضاعف من حالة الاضطراب النفسي، ويقول علماء النفس ان الاشخاص الذين لديهم استعداد اكبر لاحمرار الوجنتين يكون لديهم ميل اكثر للاصابة بحالات الاكتئاب النفسي وخاصة خلال فترة المراهقة وما بعدها لا سيما إذا كان عامل الوراثة من العوامل الرئيسية التي تجعل الانسان يتاثر بالمواقف اليومية المختلفة بحساسية اكثر وتختلف المواقف التي تؤثر في احمرار

الوجه بين شخص واخر فقد يشعر شخص ما بالخجل عند إلقائه كلمة امام جمع كبير من الناس وبالتالي تبدا الأوعية الدموية المارة في بشرة الوجه بالتوسع والضيق مما يسبب احمراره بينما في المقابل قد لا يشعر شخص اخر بالخجل والخوف لدى القائه نفس الكلمة

امام نفس الجمع من الناس. وهنا يدخل عامل الوراثة في اللعبة وكذلك التنشئة الاجتماعية للفرد داخل وخارج اسرته، وقد يحدث الخوف والاحمرار للوجه لدى الشخص بطريقة قد لا تكون بادية للعيان وهنا تلعب قدرة الانسان على التحكم بجهازه العصبي وقدرته على التاقلم والاستجابة مع المواقف المختلفة المؤثرة في سلوكه دورا مهما. واحيانا قد يكون الخوف والاحمرار ناتج عن ظاهرة مرضية بحتة يطلق عليها الاختصاصيون «الهلع المرضي» بحيث لا تتوافق نسبة الخوف مع طبيعة الموقف الذي يتعرض له الفرد ويصبح بذلك خوفا مبالغا فيه. والانسان الذي يتعامل عادة بحساسية مفرطة مع الاحداث اليومية تبدو عليه اعراض «الهلع المرضي» والتي يكون مردها في الغالب إلى اضطراب نفسي في شخصيته وعدم قدرته على التاقلم مع ظروف الحياة الاجتماعية والمهنية معا قد ينجم عنه مراحل فشل متعاقبة في حياته الزوجية والاسرية وكذلك فشل في تحقيق النجاح على صعيد العمل فيفقد القدرة على السيطرة على زمام الامور وتختل نسبة منطقيته في تحليل الامور وبالتالي يتخذ القرارات غير الصائبة في حياته.

وتوجد حاليا العديد من الادوية التي تعمل على تهدئة الجهاز العصبي للانسان وفي نفس الوقت تزيل ظاهرة الخجل واحمرار الوجه. وبعد مضي عدة اشهر من تناول العلاج فإن ردة فعل الجهاز العصبي للمواقف المختلفة تعود إلى حالتها الطبيعية وبالتالي يمكن التوقف نهائيا عن تناولها بمجرد زوال اعراض «الهلع المرضي».

واما إذا تطورت هذه الحالة رغم تناول الادوية المهدئة فإن الحاجة تكمن في اللجوء إلى فحص طبي دقيق لدى طبيب نفسي او طبيب مختص في الجهاز العصبي او كلاهما معا.

وتروي احدى السيدات ما تعاني منه فتقول: إنني اجد صعوبة كبيرة في الاسترخاء لدى ذهابي إلى النوم إذ انني اتقلب كثيرا في الفراش واشعر بعد مضي فترة قصيرة ان وجهي يصبح ساخنا وحين النظر في المراة فإن لون وجهي يكون احمر بشكل ملفت للنظر. وتعاني طفلتها من ظاهرة احمرار الوجه حين يستدعيها مدرسها للتوجه إلى السبورة وحين عرضت مشكلتها على الطبيب المختص تبين ان عامل الوراثة هو السبب الرئيسي من معاناتها من هذه الحالة حيث انتقلت هذه الظاهرة إلى ابنتها. ورغم تناولها بعض المهدئات إلا انها لم تظهر اي تحسن على حالتها مما استدعى الطبيب للجوء إلى التحليل النفسي ليكتشف في النهاية وجود بعض العقد النفسية المخزنة في عقلها الباطن والتي تتحكم في تسيير سلوكها مع الاخرين، وبعد عدة جلسات تخلصت هذه السيدة من ظاهرة احمرار الوجه وشعورها بالضيق والاضطراب النفسي.

النظافة المنزلية:
مهارات ذكية في قدرة المرأة لادارة شؤون بيتها

هنالك بعض المهارات البسيطة التي على ربة البيت اتقانها كي تحافظ على ادارة شؤون بيتها بشكل سليم:-

• قبل البدء بتقطيع وبشر الجبنة يمكن وضع قطع الجبنة الصفراء في فريزر الثلاجة لمدة ربع ساعة كي تصبح عملية البشر اكثر يسرا وسرعة. كما يمكن وضع ورقع الالمنيوم في قوالب الثلج قبل وضعها في الثلاجة لتصبح عملية نزعها سهلة بحيث لا تلتصق. اما البطاريات الجافة والافلام الفوتوغرافية فتوضع داخل الثلاجة للمحافظة على صلاحيتها مدة زمنية اطول.. ولتجنب التصاق قطع البطاطا Chips ببعضها البعض ينصح بوضعها داخل اوعية بلاستيكية قبل تخزينها في قسم الفريزر. وبالنسبة الى طريقة تجميد وحفظ الاسماك فيمكن استخدام عبوات من الكرتون المقوى المحكم الاغلاق ووضع السمك بداخلها بعد غمرها بالماء وتخزينها في الفريزر. وللحصول على قطع ثلج كريستالية اللون وصافية فيمكن استخدام الماء المغلي مسبقا قبل وضعها في قوالب الثلج الخاصة. ويمكن وضع قطعة اسفنج في اسفل اوعية تخزين الخضروات لامتصاص الرطوبة كي تحتفظ بحالتها الطازجة مدة اطول.

• للمحافظة على نكهة وطعم الجزر طازجا يجب نزع اوراقها وجذورها الخضراء التي تقوم بامتصاص الماء مما يساعد على جفافها وذبول لونها.

• للمحافظة على نكهة الذرة يمكن نزع اوراقها ووضعها في اسفل الوعاء قبل سلقها ولتجنب ذرف الدموع، تقشر حبات البصل ثم توضع في الثلاجة لمدة عشر دقائق قبل تقطيعها. كما يمكن حفظ نكهة الجبنة بتغليفها بقطعة قماش مبللة بقليل من الخل قبل وضعها في الثلاجة.

• اما لقطع الجبنة بشكل اسهل، فيمكن اللجوء الى استعمال سكينة بادحة مع تسخينها قبل المباشرة بتقطيع الجبنة. وللحصول على الموز ناضجا دون تلف فيمكن وضعه داخل الثلاجة اذ ان البرودة تعمل على اسوداد قشره وسرعة لنضوجه واذا كنت بحاجة الى قطرات قليلة من عصير الليمون فيمكن ثقب حبة الليمون بواسطة الشوكة للحصول على القطرات اللازمة. واما الخوخ فيمكن الحصول على نضوج سريع له بوضعه في وعاء وتغطيته بورق الصحف.

• ولاذابة الثلج عن الاسماك المجمدة وازالة الطعم الخاص غير المرغوب فيمكن وضعها في وعاء مليء بالحليب، ولسهولة ازالة قشور السمك فيمكن فركه بقليل من الخل، واما للتخلص من رائحة السمك عن اليدين فيجب غسلهما بالماء المالح او بالماء المخلوط بالخل.

• لازالة قطع الشمع عن السجاد فانه يمكن تغطيتها بورق الجريدة ثم تمرير المكوى عليه. كما ان لهب الشمع يبدد دخان السجائر داخل البيت. واذا ما تعرضت قطع البورسلان للتشقق فيمكن غمرها بالحليب لمدة اربعين دقيقة حيث يعمل البروتين الموجود في الحليب على اغلاق التشققات ومنع التسرب من خلالها.

نار يمان حميد .. المذيعة الناجحة .. جريئة .. وواثقة من نفسها

ناريمان حميد مذيعة اردنية تطل علينا كل يوم من خلال الشاشة الصغيرة بابتسامتها المشرقة، تحب عملها التلفزيوني وترى الفرح في عيون الاطفال، وهي تبحث عن السعادة رغم ايمانها بانها صعبة المنال.

تخرجت من قسم الصحافة والاعلام في جامعة اليرموك وفرصتها كبيرة لانها خاضت نفس المجال.

اجرت اللقاء:
سوسن صلاحات

● بداية لماذا اخترت دراسة الصحافة والاعلام؟

- احببت هذه الدراسة لانها دراسة لا تتقيد بالكتب والدفاتر وانما تحتاج للبحث والحركة والقراءة وانا احب القراءة ولا احب العمل او الدراسة التي تتقيد فيها بمكتب اكره العمل الذي تتقيد فيه بمكان وزمان.. وجدت في الصحافة والاعلام نفسي فمن خلالها تصبح دقيق الملاحظة لكل ما يدور حولك وتشعر انك على اتصال دائم مع الناس بكافة طبقاتهم.

● كيف كانت اول مرة ظهرت فيها امام كاميرا التلفزيون؟

- كل عمل في بدايته يكون صعبا وطبعا للكاميرا رهبة لا يمكن انكارها لكن دراستي في قسم الصحافة والإعلام تخصص إذاعة وتلفزيون ربما كان له اكبر الاثر في إزالة هذه الرهبة التي شعرت بها للثوان في اول ظهور لي على الشاشة والتي تحولت بعد ذلك إلى محاولة الظهور بشكل جيد وكان لزميلاتي وزملائي في العمل دور في مساعدتي في بداية عملي.

● هل تعاني المذيعة الأردنية نقصا في الثقافة التي يفترض ان تجعل حضورها مميزا على الشاشة؟

- المذيعة الاردنية لا تعاني من نقص في الثقافة بل على العكس انها بحاجة إلى فرصة اولا ثم إلى دورات دائمة تستطيع من خلالها الاطلاع على كيفية اعداد وانتاج البرامج وكذلك الاستفادة من خبرات من سبقونا في هذا المجال.

● هل المذيعة التلفزيونية صوت أم صورة؟

- قد تكون المذيعة جميلة جدا لكن مهما كان جمالها فاننا سننظر إليها لفترة بعد ذلك سنعتاد على شكلها ويأتي ما هو أهم وهو الاستماع لما تقدمه وطريقة تقديمها وهو ما يجعلها الافضل. والجمال يختلف من شخص لاخر فما يعجبني قد لا يعجب غيري وبالنسبة للصوت يجب ان يكون هادئا ومريحا.

● ما الدور الذي يلعبه المظهر الخارجي في نجاح المذيعة؟

- المشاهد الاردني ذكي جدا لا تخدعه القشور لكن بالطبع يجب ان تكون المذيعة بشوشة الوجه مريحة في اسلوبها لكن لا يمكن ان تنجح المذيعة لمجرد انها جميلة الشكل.

● هل للمذيعة دور في اعداد البرامج التلفزيونية أم يقتصر دورها على تقديم البرامج؟

- المذيعة ليست مقدمة برامج فقط وانما بامكانها ان تقوم باعداد وتقديم برامج وفي الفترة القادمة ستشاهدون برامج من اعداد وتقديم المذيعة.

● هل هناك فرق بين المذيعة في الإذاعة وفي التلفزيون؟

- إن متطلبات المذيعة في التلفزيون صعبة فهي تحتاج لقدرة كبيرة على ضبط النفس والصبر بالاضافة إلى معرفة كيفية التعامل مع الكاميرا، من حيث النظرات واتجاهاتها ونحو قراءة المادة أوالنظر إلى المشاهدين كي تكون اكثر تفاعلا مع الموضوع الموجود امامها، كما ان الابتسامة التي تفرضها مهنتنا بصرف النظر عن النفسية التي نعيشها في تلك اللحظة، عدا عن ضرورة الاهتمام بالمظهر الخارجي وتناسبه مع الظهور على الشاشة ومراعاة الذواق العامة في ذلك. واعتقد ان لتعبيرات الوجه ضرورة في عملنا لتؤدي الغرض والمطلوب من الذي نقدمه للجمهور.

● من خلال تجربتك، هلا حدثتينا عن متاعب المذيعة.

- يخطئ من يظن ان مهنة المذيعة او المذيع مهنة سهلة ولكن حب المشاهدين هو اكبر تعويض عن كل مشقة، وعملي بالنسبة لي متعة كبيرة فانا لا اشعر بالتعب ما دمت اعمل.

● كيف تنظرين الى السعادة؟

- نحن دائما نبحث عن السعادة ولكني اجدها صعبة المنال.

● ماذا تعني لك الكلمات التالية:

اليمن: اعتنقه كثيرا.

الليل: الليل يحمل في استاره لونا قاتما يخفي تحته مصائب الناس واحزانها.

الغروب: امل في اشراق جديد

المال: وسيلة.

الجمال: نعمة من الله ليس في الشكل وانما الجمال هو جمال الروح.

الصديق: غير موجود..

الزمن: كالبرق.

● حكمتك المفضلة؟

- كن كالنخيل عن الاحقاد مرتفع ترمى بحجر فتعطي احسن الثمر.

● بيت شعر ترديه؟

- لسانك لا تذكر به عورة امرىء فكلك عورات وللناس اعين.

● المستقبل في الحياة؟

- يجب ان نحترم جدائل الصغار لنعلمهم احترام شيب الكبار.

● احب الالوان اليك؟

- الوردي - الاسود.

● اين تجدين الفرح؟

- في عيون الاطفال.

● لمن تقراين؟

- احب ان اقرا لمي زيادة ونجيب محفوظ، جبران خليل جبران واخر كتاب قراته ظلمات واشعة.

● هل يتاثر اداؤك في رمضان؟

- لا يؤثر الصيام على الاداء نهائيا والحمد لله فانا معتادة على الصيام، وقد كنت اذهب يوميا إلى جامعتي في اربد واعود إلى عمان، بل على العكس اشعر ان الصيام صحي جدا للجسم.

بالنسبة للمكياج في رمضان طبعا يجب ان نراعي ان يكون خفيفا جدا قدر المستطاع فنحن لا نضع المكياج للزينة فقط وانما لحماية بشرة الوجه من الإضاءة القوية وايضا حتى لا يظهر الوجه شاحب اللون على الشاشة.

● ما هي البرامج التي ستقدمينها في شهر رمضان المبارك؟

- في دورة شهر كانون الثاني لدي فقط بعض الحلقات في برنامج اخبر المشوار والذي سيتوقف في شهر رمضان المبارك. اقدم برنامج ديا هلا، على القناة الفضائية العربية الاردنية وهو من أعداد واخراج الزميل غالب عربيات وهو يعرف بالاردن من الناحية السياحية والعلاجية والدراسية من خلال الاخوة العرب الموجودين في الاردن.

اما بالنسبة للقناة الأولى فليس لدي برنامج اطل من خلاله على المشاهدين الاعزاء طيلة الشهر الفضيل لذا اسمحوا لي ان اقول لهم جميعا وبمناسبة حلول شهر رمضان المبارك كل عام وانتم جميعا بالف خير وصحة وسعادة.

بدايتي مع برامج الأطفال هي الأجمل

التجدد الدائم والأداء المتميز شرطان للنجاح

احذري من الغيرة الزائدة

ان تكون هناك غيرة على الشريك فهي مطلوبة، اما ان تكون هناك غيرة منه فتلك هي المشكلة فالخطورة البالغة على الحياة الزوجية السعيدة تكمن في غيرة طرف من الطرف الاخر ليتحول المنزل الى معركة ومنافسة لا تنقطع يحاول فيها كل طرف الاثبات للاخر انه افضل منه وبدونه لن تستمر الحياة على وجه الارض وتزداد المشكلة تعقيدا عندما يمنع الرجل زوجته من العمل لمجرد انها ابدت نجاحا فيه فتكون العاقبة ان يتحول المنزل الى جحيم تكون فيه الزوجة فارغة لا يشغلها الا زوجها وتصرفاته وغيابه عن المنزل.

هكذا من الأصل

صباح
خمسون عاما من العطاء المستمر

الفنان مضطر للارتباط بإنسان ليكون إلى جانبه

اجرى اللقاء : محمود الداوود

خدمت الفن طويلا.. ولا يزال عطاؤها يتجدد. هي في غنى عن التعريف.. احبت ان تقضي راس السنة الجديدة في ربوع الاردن واقامت في فندق فيلادلفيا حيث سعدنا بزيارتها وكان لنا معها هذا اللقاء...

تمرين الصباح

يهدف هذا التمرين إلى تقويم العضلات في الجزء العلوي من الظهر. تحتاجين هنا إلى ثقلين يتراوح وزنيهما من ٢ - ٥ كيلو غرامات.

١ - اركعي على ساقك اليمنى وضعي ساقك اليسرى في مقدمة جسمك بحيث تكون ركبتك اليسرى في مستوى كعبك الأيسر. اخفضي الجزء العلوي من جسمك مع الحرص بان يتكئ صدرك على فخذك اليسرى والامساك بالثقلين على جانبي قدمك اليسرى.

٢ - ببطء شديد ارفعي ذراعك اليسرى ومطيها إلى الإمام إلى ان تصل مستوى الاذن عودي إلى البداية ثم كرري التمرين باستخدام الذراع اليمنى.

يمكنك القيام بهذا التمرين ٢٥ مرة بالتناوب مع الذراعين.

نشاط

● صباح.. شابة في العشرين.. كيف تحافظين على رشاقتك وشبابك؟

- انام جيدا.. ولا اشرب.. ولا ادخن.. واحب الناس.. وقلبي صافي وطيب.. واحب الكل.

● ما هي الرياضة التي تمارسينها باستمرار؟

- امشي كل يوم ساعة.. ولدي جهاز مشي امارس من خلاله هذه الرياضة.

● ما عمرك الفني.. وعمرك الحقيقي؟

- انا من مواليد ١٩٢٧.. وعمري الفني ٥٠ سنة.

زواج اكثر من مرة

● تزوجت عدة مرات.. فما السبب وكم ابنا لك؟

- الحقيقة اني تزوجت عدة مرات لان الفنان المشهور صعب ان يرتبط بانسان، لان الانسان الذي سيرتبط بالفنان المشهور قد تصبح لديه عقد من نوع خاص ويغار وقد يطلب منه ترك عمله وفنه فتحدث خلافات ويصبح الفنان في هذه الحالة مضطر للتضحية بحياته الشخصية من اجل فنه.. وفي الوقت نفسه فان الفنان مطموع فيه ان كان جسديا او ماديا او شهرة، كما ان الفنان مضطر للارتباط بانسان ليكون الى جانبه، فهذا الانسان اذا كانت حياته حسنة فحسن، لان الفنان بحاجة الى شخص مخلص ... واذا لم يستمر فيكون حظ الفنان غير جيد.. ولي ابن وهو دكتور في اميركا وابنة وهي هويدا وتركت الفن وهي في بيتها.

الحساد والاشاعات

● حب الناس مكسب كبير.. ولكن لا بد وان للحساد وجود في حياتنا ما اثر الحساد في حياتك؟

- الفنان الذي لديه موهبة ويقدم عملا جديدا باستمرار ويكون عملا ناجحا لا يستطيع الحساد ان يؤثروا عليه، فاغنية واحدة للفنان الناجح تجعله يستمر لعشر سنوات للامام ويزيد حب الناس له، وانا لي ٥٠ سنة بالفن وعطائي مستمر وحب الناس لي يزداد والحمد لله، ففي ليلة راس السنة حضر حفلي حوالي ١٤٠٠ شخص وهذا دليل محبة ونجاح (مش معقول).

● ما اثر الاشاعات على حياتك.. وما هي الاشاعة التي كان لها وقع في مجرى حياتك؟

- الاشاعات كثيرة على الفنان المشهور او على اي انسان مسؤول في اي مجال.. والذي سينقاد وراء الاشاعات لا يستطيع التقدم فالواحد يجب ان يتخطى الاشاعات لكي يصل.

● يشاع انك وزوجك الفنان فادي لبنان على خلاف...

- هذا الكلام غير صحيح وهو يرافقني في جولاتي وجاء معي للاردن وشارك في احتفالات راس السنة.

● لنستعرض اهم الاحداث التي مرت في حياتك من خلال ٣ احداث فما هي؟

- اول حدث احداث لبنان المدمرة.. والثاني حين غنيت مع اوريكوماسيوس وقال العرب اني خائنة، وطبعا هذا غير صحيح فحب العرب في دمي وهم الذين اوصلوني لما انا فيه من شهرة.. وثالث حدث حين توفيت شقيقتي قبل عام ولا يزال هذا الحدث مؤثرا في.

● منذ متى لم تشارك صباح في الافلام السينمائية، ولماذا هذه الغيبة؟

- انا لا استقر في بلد طويلا فاكون في بعض الاوقات في مصر وفي اوقات اخرى في لبنان واحيانا في اميركا، وانا مسافرة دوما وقدمت مجموعة كبيرة من الافلام وما عادت الافلام تهمني.. ما يهمني ان اقدم حفلتين ناجحتين في السنة والتقي الجمهور خلالها وهذا يكفي بالنسبة لي بعد كل المجهود الذي اقدمه.

ازياء وسفر

● في كل مرة نرى الجديد من الازياء غير المقلدة فمن هو مصمم ازيائك؟

- يصممها وليم خوري ويعرضها علي وانا اختار ما يناسبني.

● يقال انك ستنتقلين للسكن في لبنان وتتركين مصر فهل هذا بسبب بعض المضايقات من مصر؟

- مصر حبيبتي.. وسكني في لبنان لا يعني حدوث اي مضايقات من مصر.. ولكن هناك اشاعة تقول اني لا اترك مصر ابدا.. وهذا غير صحيح، فبيتي في مصر وانا طول عمري بين لبنان ومصر، واكيد الوطن بالدم.

● كم مرة زرت الاردن .. وكيف ترين الاردن الان؟

- الاردن بلد عظيم ومضياف.. ولا تزال الحياة الشرقية بدم شعبه.. وفيهم الاصالة العربية.. وزرت الاردن كثيرا ومنذ صغري وما زلت وكلما زرت الاردن اراه يتقدم للافضل وباستمرار.. وانا لا انسى فضل سيدنا جلالة الملك علي انا بالاخص وعلى كل فنان عربي.

فن

● ما رصيدك الفني من الافلام والاغاني؟

- لي حوالي ثلاث الاف اغنية وحوالي ٨٤ فيلما.. واخر فيلم كان قبل ثماني سنوات وهو (ليلة بكى فيها القمر).

● من يعجبك من الفنانين الحاليين؟

- من الجيل السابق احب وردة الجزائرية كثيرا والسيدة فيروز.. ومن الجيل الجديد ماجدة الرومي وعمرو دياب واحب فادي لبنان.

● اتجه فادي لبنان الى الاغاني، فاي لون يؤديه؟

- هو يؤدي الغناء الفلكلوري والاستعراضي.

● ما تقييمك للاغنية بعد هذه الرحلة الفنية العامرة؟ وماذا ينقص الفن؟

- اصبح الايقاع السريع موجة في كل العالم والناس اصبحت تحب ان تفرح، فمشاكلها كثيرة فلم يعودوا قادرين على سماع الاغنية الطويلة التي تحتوي الطرب واصبحت نسبتهم ربما ١٠٪ وبقية الناس تحب ان تفرح وتنبسط وترقص وهذه هي الموجة الدارجة الان، ومن لديه الموهبة يستمر والذي لا يملكها سيتوقف.. ولا اظن ان الفن ينقصه شيء فهذه المسرحيات والمهرجانات والرقص والفلكلور كلها موجودة... ونحن في لبنان لا زلنا نقدم المسرحيات وغيرها.. واتمنى من خلال هذه الاعمال الفنية ان نتنقل بين البلدان لنشر هذا الفن، وقريبا سيكون لي عمل مسرحي مع فرقة فادي لبنان ويتم حاليا الاعداد للمسرحية.

● ما هو العمل الفني الذي لا زلت تشعرين انك لم تقدميه بعد؟

- قدمت الكثير والحمد لله.. فماذا اريد اكثر من ذلك ولكني اتمنى ان يصبح الفن العربي فنا عالميا.

● تطلق بعض الالقاب على بعض الفنانين مثل الفنان الكبير والفنان القدير ونجم الاغنية وهكذا.. فما تقييمك لمن سيحمل هذه الالقاب؟

- انا استغرب ذلك فهناك من يغني اغنية وتبدا الالقاب تنهال عليه.. والمفروض ان يكون هناك تقييم حقيقي من الجهات الاعلامية لتليق بالفنان.. وكان اطلاق الالقاب اصبح موضة.. ويجب على اي فنان ان يصعد السلم درجة درجة.

ماضي

● «كيغام» يقال انه انتحر في السبعينات وكان قائد فرقة الرقص معك.. فهل لديك فكرة عن سبب انتحاره؟

- ليس لدي فكرة عن سبب انتحاره وقد انتحر في مصر حين كنت انا في اميركا ولم اعرف لماذا انتحر ويقال انه كان يائسا ولكن الحقيقة لم نعرفها.

حاضر

● هل سجلت للتلفزيون الاردني خلال هذه الزيارة؟

- هذه المرة احضرت معي للتلفزيون فيديوهات مصورة من اميركا اثنين من غناء فادي وواحدا لي.

ما هي امنيتك في العام الجديد ٩٤؟

- ان يدوم علينا الاستقرار، وان يعود لبنان احسن مما كان.. وان يظل الاردن في الطليعة، وان يعطي الله الصحة لجلالة الملك.. وان تبقى قلوب العرب متقاربة لبعضها، وان ننسى الدمار والارهاب.

● هل من كلمة اخيرة..

- ان يديم الله جلالة الملك وان لا يحرمني من جمهوري الحبيب... واتمنى ان اقدم لكم كل ما يسعدكم.

رصيدي ٣٠٠٠ أغنية و٨٤ فيلما

الزواج الثاني لا يحل المشكلة

قد يبدو الزواج للمرة الثانية وكانه العلاج الشافي الكامل لكل ما ترتب على الزيجة الاولى من متاعب والام، هذا ما يعتقده الكثيرون، وان كان الواقع يقول ان الزيجة الثانية قد تسبب مجموعة جديدة من المشاكل ربما لا تنجح الجهود في مواجهتها. في مقدمة هذه المشاكل انعدام التوافق مع ابناء الزوج او الزوجة وما ينتج عنه من تسمم الجو العائلي، وهناك كذلك صعوبة التعامل مع المشاكل المتراكمة من الزيجة الاولى لدى الطرفين، سواء في نواحي الغضب او الاحساس بالذنب وما الى ذلك. وعن مدى ضخامة العبء مع الزيجة الثانية يذهب البعض الى القول بان شراء الملكية الجديدة اقل تكلفة من صيانة الماكينة المستعملة من قبل لانها ستخدمك بكفاءة تامة لفترة طويلة قبل ان تصل الى نفس الحالة التي توجد فيها هذه «المستعملة من قبل».

الفنانة معالي زايد
لا أفكر بالاعتزال

معالي زايد

معالي زايد الفنانة التي تتمتع بقدر كبير من الموهبة، و القدرة على الاداء العفوي المقنع حققت نجاحات كبيرة في السينما والتلفزيون وعملت مع اهم المخرجين المصريين. عندما حصلت على جائزة احسن ممثلة في مهرجان الاسكندرية مناصفة مع زميلة لها كانت اكثر الحاضرين فرحا وسعادة لانها كانت تنتظر مثل هذه الجائزة حتى تعود الى السينما بموقع متميز كانت تسعى اليه وذلك بعد فترة انقطاع استمرت (٣) سنوات ابتعدت فيها عن السينما، وكانت هذه الجائزة عن دورها في فيلم «الزمن الصعب» وهو احد فيلمين عادت بهما الى السينما فالفيلم الثاني هو «الخطر» الذي تمثل فيه دور فتاة تؤيد الارهاب والتطرف، هذا بالاضافة الى فيلمين اخرين هما «الشيكة» و«وزارة المصريين».

وقد كانت فترة ابتعادها عن النشاط السينمائي فترة تامل ودراسة وتدقيق في الاعمال المعروضة عليها، واختيار الافضل حتى تحافظ على عودة متالقة لها باعمال تعلق في ذهن الجمهور.

وهي تفكر الان بالعودة الى المسرح ويعاودها الحنين الى الجمهور المسرحي وكان من المفروض ان تكون واحدة من بطلات مسرحية «سوق الحلاوة» ولكن خلافات حدثت في وجهات النظر بين فريق العمل، جعلها تنسحب رغم انها احبت الدور ووجدت فيه فرصة للعودة الى المسرح، ولكنها الان تسعى مع صلاح السعدني وعبدالرحمن فرغلي والمخرج حسن عبدالسلام لاعادة تقديم مسرحية «زقاق المدق».

معالي زايد تفكر جديا في خوض تجربة الانتاج السينمائي وذلك لضمان دور جيد في فيلم جيد، والمساهمة في حل ازمة السينما المصرية التي تعاني من الهبوط في مستوى افلامها، فلديها الان فيلم جديد كتب القصة والسيناريو والحوار له «بشير الديك» واختارت الفنان محمود عبدالعزيز ليقف امامها.

معالي زايد لم تسلم من الاشاعات فقد طاردتها اشاعة الرغبة بالاعتزال وهي تقول ان هذا غير صحيح ولم يوجد احد يتردد على منزلها لاقناعها فهي دخلت عالم الفن عن حب وورثته عن والدتها امال زايد وهي تعتقد ان السينما لن تتاثر باعتزال بعض الفنانات وذلك لان مصر مليئة بالمواهب الشابة، والقادرة على الوصول الى الصف الاول وتثبيت نفسها في خانة النجوم. ولكن فقط هذه الوجوه بحاجة الى الفرصة الحقيقية التي تعطى لهم، والى اعمال فنية راقية تحترم ذوق وعقول المشاهدين.

تتحدث معالي زايد بمرارة عن الظروف النفسية التي يمر بها الفنان عندما يواجه البطالة ولا يوجد لديه شيء يعمل به، فاوقات البطالة تصيب الفنان باليأس والاحباط والارهاق النفسي وحتى لا تقع فريسة لهذه الحالة فانها تشغل نفسها باشياء كثيرة وتبقى دائمة البحث عن دور جيد.

عن الاشياء المعروفة عن الفنانة معالي زايد تعتقد تصوير افلامها انها تحتفظ بنسخة من دورها في السيناريو، وفي البلاتو تتقدم الى كاميرا التصوير وتقبلها وتمسح عدستها بمنديل من الورق واصبحت هذه الطقوس معروفة عنها.

رشاقتك

كيف تحافظين على رشاقتك ؟

المحافظة على اللياقة والمرونة في الحركة والشعور بالنشاط وتخفيف الوزن، كل ذلك يتطلب قواعد اساسية وتمارين رياضية معينة. ولتحقيق هذا الهدف دون الحاجة للذهاب الى المراكز والمعاهد المتخصصة ما عليك يا سيدتي سوى القيام بهذه التمارين الرياضية الخفيفة والممتعة في نفس الوقت.

وقبل البدء باجراء هذه التمارين، جهزي نفسك واريحي اعصابك وخذي نفسا طويلا من الهواء (شهيق وزفير) ثم عدي من واحد الى عشرة.

١) اجلسي بهدوء وسكون على ساقيك واجعلي ظهرك مستقيما الى اعلى وضعي كفيك على جبينك وابدئي بعمل مساج خفيف لجبهة الوجه، النتيجة: يصبح عقلك هادئا وساكنا ومرتاحا الى اقصى حد.

٢) استلقي على ظهرك ثم حركي ساقيك ببطء باتجاه الراس مع ابقاء ذراعيك ساكنين بموازاة الراس حافظي على هذا الوضع لمدة دقيقة واحدة ثم عودي الى الوضع السابق وكرري العملية ثلاث مرات، هذا التمرين يقوي العمود الفقري ويساعد على ليونة فقراته ويحسن عمل الدورة الدموية ويذيب الشحوم ويقضي على التعب والارهاق.

٣) قفي على قدميك واجعلي ظهرك منتصبا الى اعلى ثم إحني صدرك الى الامام بحيث تصل اطراف اصابع يديك الى اصابع قدميك مع المحافظة على ابقاء الساقين مستقيمين. هذا التمرين يساعد الجهاز الهضمي وينشط الدورة الدموية وبخاصة في منطقة الصدر والراس ويصفي الدماغ وينشطه.

٤) اجلسي على الردفين ومدي الساق اليمنى والذراع اليسرى واديري صدرك وراسك الى الخلف ببطء وهدوء. عودي الى الوضع السابق وكرري التمرين ثلاث مرات مع تغيير وضع الساقين والذراعين في كل مرة، هذا التمرين يزيل علامات التوتر في الرقبة والكتف ويساعد على ليونة العمود الفقري وينشط عمل الكبد.

٥) استلقي على ظهرك ثم حركي ساقيك ببطء باتجاه الراس الى ان تصبح القدمان اعلى الراس، ارفعي ظهرك رويدا رويدا بمساعدة الذراعين. هذا التمرين ينشط الدماغ من خلال توجه الدم اليه بكثرة ويمنع تساقط الشعر وينشط عمل الهرمونات في الاعضاء الداخلية والكليتين والمعدة.

الخطوات الثلاث للعناية

ثلاث خطوات ضرورية ومهمة للعناية بالبشرة:

١- ازالة مساحيق التجميل بلطف اذ ان الكريمات المغذية لا تعطي مفعولها ونتائجها الجيدة الا على البشرة النظيفة ذات المسامات المفتوحة.

٢- معرفة حاجة البشرة من نوعية وطبيعة العناصر المغذية لها حيث تسهل هذه المعرفة امكانية اختيار نوعية الكريم الاكثر ملائمة للبشرة ويمكن اللجوء في هذه الحالة الى اختصاصية التجميل.

٣- التركيز على العناية المكثفة للمناطق الاكثر عرضة للتجاعيد واعراض الشيخوخة ويكفي وضع نقاط صغيرة من «لوشن» التغذية للبشرة حول محيط العينين والشفاه.

مطبخك

شوربة البصل بالجبنة الصفراء

في فصل الشتاء تميل الغالبية من الناس الى تناول اصناف الشوربة الساخنة ويفضل معظمهم تناول شوربة البصل الساخنة مع الجبنة لما فيها من خواص صحية كثيرة.

المقادير:

٥٠٠ غرام من البصل.
نصف كيلو غرام من الخبز.
٣ ملاعق كبيرة من الطحين.
٢٠٠ غراما من الجبنة الصفراء.
٥٠ غراما من الزبدة.
قطعتا ماجي.
ملح وفلفل اسود.

طريقة التحضير:

* الخطوة الاولى:

● يقشر البصل ويقطع باشكال دائرية ثم يقلب على نار هادئة مع قليل من الزبدة بحيث يصبح لونه ذهبيا.

● يجب مراعاة عدم ازدياد احمرار البصل خوفا من ان يفقد طعمه ومذاقه.

والان يضاف الطحين الى البصل المقلي. ويحرك جيدا على نار هادئة لمدة دقيقة واحدة حتى يكسب الطحين اللون المائل الى الاحمرار قليلا.

* الخطوة الثانية:

● اذابة قطعتي «الماجي» في لتر من الماء المغلي.

● وتسكب خلاصة شوربة الماجي هذه الى البصل والطحين الذي سبق تحضيره مع خلطه جيدا بواسطة ملعقة خشبية كبيرة ويضاف بعد ذلك كاسان من الماء الى الخليط مع اضافة قليل من الملح والفلفل الاسود مع مراعاة عدم زيادة كمية الملح اذ ان قطعتي الماجي مملحتان مسبقا.

● يوضع الخليط المحضر على النار الهادئة لمدة ٣٠ دقيقة.

* الخطوة الثالثة:

● يقطع الخبز الى قطع مناسبة ويحمص من كلا الجانبين.

● يسخن الفرن على درجة حرارة ١٨٠ درجة مئوية (المؤشر رقم ٦) وتوضع قطعة خبز محمصة في كل طبق ويسكب عليها شوربة البصل المحضرة.

* الخطوة الرابعة:

● تبشر الجبنة الصفراء ويوضع قليل منها فوق كل طبقة بحيث تغطي تماما سطح الطبق.

● توضع مجموعة الاطباق المحضرة في وسط الفرن.

● تترك في الفرن لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة حتى تنتفخ قطع الخبز في الاطباق وتبدأ الجبنة بالذوبان. ويقدم ساخنا وصحتين وعافية.

كلمات متقاطعة

افقيا :

١- زعيم عربي - صاحب الصورة ٢- شجّع - الجماعة - خليج في ساحل عُمان ٣- زوبعة - من الحشرات - وكالة انباء عالمية ٤- عارضة ازياء عالمية - بحر ٥- ثلثا ومض - صاحبة الصورة ٦- متشابهان - احمق - يستوضحه ٧- ذهب سمعه - نفس - سرير - وهبا ٨- دولة اوروبية - حيطان يستتر بها من العدو ٩- مدينة أميركية في نيوجرزي - شعر الخدين والذقن بـ (الجمع) - دمار ١٠- سهل - صاحب الصورة ١١- للنداء - داس شديدا - في الثوب ١٢- وشى - صاحب الصورة.

عموديا :

١- رفض - صاحبة الصورة ٢- لدغ - الاسهم الثاني لممثل مصري ٣- افلت الشيء من يده - بلّ الثياب بالماء ٤- دولة في أميركا الجنوبية ٥- فيلسوف الماني راحل له «رأس المال» ٦- نزل في المكان - استقام امره ٧- عاضد - اراض واسعة بعيدة ٨- يزيل اثر الشيء - حظ ونصيب ٩- نتدارك الأمر - عاصمة اوروبية ١٠- ماركة ازياء وعطور ١١- شبّ وناهز البلوغ ١٢- حين وساعة ١٣- مبدع - خامر قلبه امر ما ١٤- احترز وملك الشيء - مدينة فلسطينية ١٥- ماركة سيارات - الاسم الأول لمغن عالمي ١٦- الطائر: حرك جناحيه - مكترثة - اشار بسيفه ١٧- نصف ثكنة - عظيم الأنف ١٨- حرف ابجدي مخفف - صاحبة الصورة ١٩- ضعف - بيارق ٢٠- شديد الفهم وعالم ذكي - بالغ في شتمه.

يلتقي عروسه بعد ٥٠ عاما

ودع البحار البريطاني ويليام جرينهالج في تشرين الثاني ١٩٤٤ عروسه الكسندروفا راشيفا الروسية بعد ليلة واحدة من الزواج، ووعدها باللقاء في بريطانيا، حيث كان تزوجها قبل سفره بيوم واحد، وكان عمر كل منهما ١٩ عاما. واستغرقت العروس نحو ٥٠ عاما لتلتقي بعرسيها، وكان ستالين يضع قيودا رهيبة على منح تاشيرات للروسيات اللاتي تزوجن من بريطانيين وحكم على الكسندروفا بالنفي في معسكر عمل في سيبيريا لمدة ١٥ عاما، بسبب بقائها في موسكو ومطالبتها بالتاشيرة للحلق بزوجها. وقال جرينهالج في مقابلة انه تلقى مكالمة هاتفية في حزيران الماضي من صديق ابلغه ان عروسه لا تزال حية وتنتظره. واخبرته انها اجبرت على الطلاق منه، وتزوجت زواجا لم يدم سوى عامين وجاءت العروس الى لندن، حيث امضت عطلة نهاية العام ثم عادت الى روسيا البيضاء وينوي جرينهالج الذهاب اليها في الصيف المقبل، ليتزوجها مرة اخرى.

حظك هذا الأسبوع

برج الجدي

يبدو ان رحلتك الاخيرة كانت موفقة حيث حققت لك الاستقرار وساعدت على توفير الظروف المناسبة والمشجعة لتحقيق الحلم الكبير. وعليك ان تتوقفي عن القلق بشان وضع الامور في نصابها فانت تمتلكين كل ما من شانه تحقيق النجاح لك.

برج الدلو

قد تدفعك حركة النجوم في فضاء برجك الى العبث والتلاعب في الاموال التي كسبتيها بجهدك وعرقك، ولكن على الرغم من ذلك فان الامور تبدو مشجعة ولا داعي للقلق وعلى الصعيد الشخصي فانك سترين الاشياء بمنظارها الحقيقي.

برج الحوت

سوف تسترجعين بعض الذكريات الحزينة والمؤلمة حاولي ان تضعي يدك على التحولات الخاطئة واجراء الاصلاحات الضرورية واذا ما تم ذلك فانك ستتمكنين من الاستمتاع بحياتك المستقبلية.

برج الحمل

الان تبدو الفرصة مثالية امامك لنيل ما تريدين، وهي تبدو اكثر وضوحا من اي وقت مضى، فاستغلي هذه الفرصة لتحقيق اهدافك كما يبدو أن المسؤولين عنك في العمل على اتم الاستعداد للتفاهم ولهذا يمكنك مناقشتهم بأمورك بكل صراحة ووضوح.

برج الثور

ستشعرين بالسعادة وستعلو الابتسامة وجهك طوال الاسبوع، وسينعكس هذا على صعيد حياتك العائلية والشخصية وعلى مستقبل عملك. واحرصي على الاستفادة من هذه الظروف الجيدة فالحظ الجيد لا ياتي كل يوم.

برج الجوزاء

عليك ان تكرسي وقتا اكثر للطرف الاخر لكن هذا لا يعني انك مقصرة في واجباتك نحوه، فالمسالة هي التاكد من عدم شعوره بالعزلة او التجاهل. ولا تؤجلي عمل اليوم الى الغد فان هذا قد يزيد من متاعبك سواء في العمل او البيت.

برج السرطان

يمكنك الان وضع المشاكل العاطفية والمالية التي واجهتك خلال الاسابيع الماضية تحت المنظار. امامك العديد من الفرص الجديدة فاغتنميها جيدا وتصرفي بحكمة وترو، قد تحتاجين الى اجازة قصيرة لمعالجة مشاكلك ودراسة هذه الفرص الجديدة.

برج الاسد

تلعب الصداقة والعاطفة الجياشة دورا مهما في حياتك فحاولي ان تتعاملي مع من حولك بحكمة وتبصر والا فانك ستواجهين العديد من المشاكل لا تهتمي كثيرا بالتغييرات التي حصلت في العمل.

برج العذراء

مما زالت هناك بعض المشاكل التي يتوجب عليك حلها وستثمر جهودك في حل العديد من هذه المشاكل ويجب ان تتعلمي الكثير من الاخرين على الرغم من ان رؤساءك يعلمون جيدا قدراتك الحقيقية وقيمتك.

برج الميزان

قد تكون الاسابيع الماضية مرهقة جسديا وذهنيا لكن كل هذا الارهاق سيزول وسيعود اليك نشاطك وطاقتك كما ان طموحك الكبير على وشك ان يتحقق وبخاصة بعد حل بعض المشاكل العائلية والعملية وعليك ان تشعري بمزيد من التفاؤل فالراحة والهدوء وصفاء الفكر من اهم عوامل تحقيق النجاح.

برج العقرب

ان انعدام ثقتك بنفسك يرجع الى عدم تغيير شخصيتك. لذلك يجب الاسراع في احداث التغييرات المطلوبة. قد يظهر اصدقاؤك عدم رضاهم ومعارضتهم لاي تغيير تحدثينه، ولكن لا تجعلي ذلك يبعدك عن معرفة اهدافك.

برج القوس

هناك بعض الامور المضيئة تلوح في الافق هذا الاسبوع حيث تزداد ثقتك بنفسك ويزداد عزمك وطموحك بعد ان كنت ولفترة طويلة انسانة هادئة وتعملين بصمت. فالفرصة اصبحت الان مهياة امامك لكي تحققي ذلك.

هكذا من الأصل

اعرفي نفسك



هل انت مطمئنة لشريك حياتك؟!

النقاش الطويل يهدد الحياة الزوجية

من الملاحظ ان ازواجا كثيرين يدخلون في مباريات من النقاش قد تطول، وبالتالي لا بد ان تتفرع الى قضايا جانبية يضيع معها الموضوع الرئيسي، والامر المؤكد هنا ان استمرار هذه المناقشات الطويلة التي لا تخرج منها اية حلول، من شانها ان تمزق العلاقة الزوجية الى اشلاء ولعله من الشائع ان نسمع عبارات مثل "ان امك دائما تنتقد بي" او "انا لا اجد دعما وتاييدا منك" كاشياء تتردد كثيرا خلال المناقشات الزوجية.

اعداد - رانيا مروان

هل انت مطمئنة لشريك حياتك وهل تشعرين انه سيحبك للابد ام تشعرين انه سيتركك ويتخلى عنك كل مرة يذهب فيها الى عمله؟ هذه الاسئلة والاجابة عليها ستساعدك في معرفة ذلك.

(١) زوجك ينسى عيد ميلادك فانك حينها:
(ا) تذكرينه بكل بساطة.
(ب) تخبرينه انه خيب املك.
(ج) تظهرين انزعاجك حتى يعرف ما هو السبب.

(٢) عندما تخرجان سويا الى الاماكن العامة تشعرين:
(ا) بالفخر.
(ب) بالراحة.
(ج) بالخوف من ان يحرجك بطريقة ما.
(د) بالخوف من ان تحرجيه انت بتصرفاتك.

(٣) صديقة قديمة له جاءت للمدينة في زيارة وترغب برؤيته ودعوته للعشاء تصممين على:
(ا) ان يخرج فانت تثقين به.
(ب) ان يخرج ولكن تتوقعين ان يخبرك بكل التفاصيل حالما يعود.
(ج) انه اذا خرج تخرجين معهما.
(د) انه اذا خرج سوف تقتليه.

(٤) تحاولين اثارة غيرته:
(ا) نادرا جدا.
(ب) في مناسبات معينة.
(ج) بين وقت واخر.
(د) ابدا.

(٥) عليه ان يذهب في رحلة عمل لمدة ٥ ايام من التنقل المتواصل كما يقول، تقولين له:
(ا) ان يتصل بك كلما جاءت له الفرصة.
(ب) انك تتوقعين منه اتصالا هاتفيا على الاقل مرة او مرتين في اليوم.
(ج) ان يتصل بك الساعة ١١.٣٠ تماما كل ليلة.

(٦) من المفروض ان تقابليه ولكنه تاخر جدا، تفكرين:
(ا) انه لا بد من وجود سبب وجيه لذلك.
(ب) انه لا بد من انه تعرض لحادث سيىء.
(د) انه يقضي الوقت مع فتاة اخرى.

(٧) اذا كنت تريدين منه معروفا فانت:
(ا) تطلبين منه.
(ب) تعقدين معه صفقة.
(ج) تامرينه.
(د) تبدئين بمدحه.

(٨) حدث بينكما جدال في اخر الليل انتهى بانكما لا تكلمان بعضكما في اليوم التالي:
(ا) انت تكونين صاحبة المبادرة بالصلح.
(ب) تبقين مترددة بعض الشيء حتى تتاكدي من عدم وجود توتر.
(ج) يجب عليه هو ان يعتذر.
(د) مجرد رؤيته تثير اعصابك وغضبك من جديد.

(٩) ما الذي يقلقك اكثر شيء في ضوء علاقتك معه؟
(ا) المستقبل المجهول.
(ب) فقدان الشعور بذاتك.
(ج) الشعور بالقيد والمحاصرة.
(د) الانفصال.

(١٠) في حياته امراة تشعرين انك بجنبه:
(ا) ان تنسجمي معها.
(ب) ان تتغلبي عليها.
(ج) ان تنافسيها.
(د) ان تعجبيها.

سجلي النقاط حسب اجاباتك كالتالي ثم اجمعيها:
ا- ٤ نقاط ب- ٣ نقاط ج- ٢ د- ٠ نقطة.

من ٤٠ - ٣٣ انت مطمئنة بعلاقتك معه، انت تحبينه وتثقين به تماما وتعرفين انه يبادلك نفس الشعور، في الواقع ارتباطه بك قد لا يكون بدرجة ارتباطك انت به، لكن ذلك لا يهم لان حبك اعمى وعلاقتكما منسجمة ومتناسقة بالقدر الذي تشعرين به.

من ٣٢ - ٢٥ نوعا ما تشعرين بالاطمئنان بالرغم من وجود لحظات من الشك بنفسك او به بقوة وفي الاساس انت شخصية واثقة وبما انك تقدرين علاقتكما فانت على استعداد للمحاولة لايجاد حلول لمشاكلكما.

من ٢٤ - ١٨ تساورك العديد من الشكوك بشان مشاعره نحوك لذلك لا تجدين نفسك مضطرة لاخضاعه لـ «اختبارات حب» لمعرفة موقعك في حياته. وهذا يخلق جوا من البغض والعداوة لتحسين العلاقة حاولي ان تكوني اكثر صدقا معه ومع نفسك.

من ١٧ - ١٠ ترين ان علاقتك «هشة» بينما انت تهتمين به بالقدر الكبير انت غير مستعدة لتصديق فكرة اهتمامه بك في الحقيقة ربما تشعرين انك لا تستحقينه. قبل ان تبدئي بتحسين علاقتك يجب ان تبتدئي ببناء الشخصية الاقوى وتقدير نفسي اكبر.

كيفية الحصول على صفقة جيدة

من السهل جدا الانخداع بفكرة شراء شيء جديد بسعر ارخص، الا اذا كنت حريصة، ولمساعدتك تذكري هذه النصائح دائما.

● دائما اسالي عن سبب خفض قيمة البضاعة المعروضة حتى تعرفي دائما على ماذا تخاطرين.

● اذهبي الى عدة محلات او معارض اولا، حتى تقارني المعروضات.

● افحصي الادوات الكهربائية في نفس المحل، او تاكدي بانه يمكن اعادتها اذا لم تعمل في المنزل.

● اسالي دائما عن البضاعة المكفولة.

● قبل الخروج بجولة الى السوق حددي مبلغ المال المستعدة لصرفه حتى تحددي ما هو الاهم ولا تتجاوزي المبلغ المحدد.

● عندما يتعلق الامر بالملابس، جربي اي قطعة تفكرين بشرائها وقاومي اغراء المقاسات الصغيرة التي تقنعين نفسك بانها تناسبك بعد عمل رجيم، فهذه الفكرة قلما نجحت.

● اختاري الموديلات الكلاسيكية التي لا تختفي موضتها وابتعدي عن الصرعات التي تدوم لموسم قصير.

● اشتري فقط ما حددتيه او ما كنت تفكرين بشرائه فقط لان اي صفقة اخرى هي مجرد خسارة للمال.

هكذا من الأصل